

اقرأ
سلسلة ثقافية شهرية
تصدر عن دار المعارف
عبد الفتاح عنانى
أطعمة الفراعنة
غذاء وشفاء
دار المعارف

اقرأ

سلسلة ثقافية شهرية
تصدر عن دار المعارف

[٧٤٠]

بطاقة الفهرسة
إعداد الهيئة المصرية العامة
لدار الكتب والوثائق القومية
إدارة الشئون الفنية

عنانى ، عبد الفتاح
أطعمة الفراعنة : غذاء وشفاء / عبد الفتاح عنانى .
ـ القاهرة : دار المعارف ، (٢٠١٠) .
١٦٨ ص ؛ ١٦,٥ سم .
تدمك : ٨ ـ ٧٤٣٦ ـ ٢ ـ ٠٢ ـ ٩٧٧ ـ ٩٧٨ .
١ ـ الخضروات ـ أغذية .
٢ ـ الأغذية ـ الجوانب الصحية .
أ ـ العنوان .

ديوى ٦٤١,٣٥

رقم الإيداع ١٣٨٩٧ / ٢٠١٠ ١ / ٢ / ٢٠١٠

تنفيذ المتن والغلاف
بقطاع النظم وتكنولوجيا المعلومات
دار المعارف

الناشر : دار المعارف ـ ١١١٩ كورنيش النيل ـ القاهرة ج . م . ع .
هاتف : ٢٥٧٧٧٠٧٧ ـ فاكس : ٢٥٧٤٤٩٩٩ ـ E-mail: maaref@idsc.net.eg

عبد الفتاح عنانى

أطعمة الفراعنة
غذاء وشفاء



دار المعارف

اقرأ

إن الذين عنوا بإنشاء هذه السلسلة ونشرها، لم يفكروا إلا فى شىء واحد، هو نشر الثقافة من حيث هى ثقافة، لا يريدون إلا أن يقرأ أبناء الشعوب العربية. وأن ينتفعوا، وأن تدعوهم هذه القراءة إلى الاستزادة من الثقافة، والطموح إلى حياة عقلية أرقى وأخصب من الحياة العقلية التى نحياها.

طه حسين

دار المعارف

أحلام شهرزاد - العدد الأول من سلسلة اقرأ الشهرية صدر عام ١٩٤٣

إهـــــداء

إلى «مهاب».. ابنى الصغير

يا بني: أنت الآن بين أحضانى، ولا أحد يعلم ما يحمله الغيب، فالأعمار بيد الله.

يا بنى: كن «قوياً» لأن «الضعفاء» فى هذا الزمن يُداسون ويُسحقون بالأقدام.

يا بنى: نحن فى زمن أصحاب «الموهبة» فيه يمشون على الأرض، وأصحاب «الحظ» يمشون على رقاب العباد، ولا حول ولا قوة إلا بالله.

يا بنى: اشكر لله «ومن يشكر فإنما يشكر لنفسه»، واصبر على ما يصيبك، ولا تكن مختالاً فخوراً.

وأخيراً **يا بنى:** أوصيك عندما أنتقل إلى رحمة الله «فلا تحزن» لأن الأعمار والأقدار كلها بيد الله، ولكن اذكرنى، واقرأ لى الفاتحة، لعل الله يتغمدنى برحمته، وهو أرحم الراحمين

عبد الفتاح عنانى

مقدمـــة

منذ آلاف السـنين عـرف « المصرى القديم» أن الكثـير من الأغذية تحتوى على عناصر مفيدة جداً لمساعدة المرضى على الشـفاء، وأغذيـة تحارب أقـوى الميكروبات، وفـى أزمنة الكـوارث والأوبئة كان المصـرى القديم من الـذكاء حيث علمته التجربـة أن هناك أغذية ضرورية تحفظ الأصحاء من الإصابـة بالأمراض، وتقى الجهاز المناعى من الجراثيم والميكروبات.

نحن الآن وأمام الهجمة الشرسة لمختلف الأوبئة من إنفلونزا الطيور والخنازيـر وغيرها أحوج ما نكون إلى «الأغذية الفرعونية» أكثر من أى وقـت مضى، وأهم هذه الأغذية البقول مثل «الفول، العدس، الحمص، الترمس، البسـلة، اللوبيا، الحلبـة... إلخ»، ويكفى أن «العدس» كان يقدم قرباناً للآلهـة، وأيضاً «الثوم والبصل»، باعتبارها مضادات حيوية طبيعية يسـتخدمها العالم كله الآن لمقاومة الميكروبات والفيروسـات، لدرجـة أن الفراعنـة مـن بناة الأهـرام كانـوا يتناولون الثـوم يومياً لإمدادهم بالنشـاط والحيوية ومقاومة الأمراض. هـذا كان يحدث منذ آلاف السنين، أما الآن ونحن فى القرن الحادى والعشرين فأصبح «الثوم أغلى من الذهب»، حيث قفزت أسـعار «الثوم» بالأسواق «الصينية» إلى ٢٠ ضعف أسـعارها السابقة، لما يؤكده الأطباء فى الصين من فوائده فى

مقاومة الأوبئة والأمراض مثــل «إنفلونزا الخنازير»، لدرجة أصبحت تجارة الثوم فى الصين أكثر رواجاً وأغلى من الذهب.

«المصـرى القديم».. كانــت صحته أفضل، كان صحيــح البدن، قوى الجســم لأن طعامه كان بسـيطاً، خالياً من الدهون، طازجاً، غير معقد ولا مسبك ولا مقلى، كان يكثر من تناول الخضراوات والفاكهة الطازجة والأسماك، ويتجنب الدهون والأكلات الدسمة. المصرى القديم كان يعشق «السمك» حتى إن «بردية هاريس» سجلت أن كميات وفيرة من الأسماك كانت تـوزع كطعام فى معابد طيبة ومنف، ولهـذا كله تمتع الفراعنة بصحة جيدة.

أخيراً..

وبكل تأكيد سـتظل «أغذية الفراعنة» فى هـذا الزمن المتقلب، زمن الأوبئة والفيروسات والكوارث، هى الأمان والضمان والصحة والحيوية وطول العمر.

عبد الفتاح عنانى

أغذية العصر الحجرى

في المؤتمـر العلمـى الـذى عقدتـه الجمعيـة الطبيـة الملكية البريطانيـة ، دعـا فيه علمـاء الغذاء إلى العـودة إلى تناول الأغذية التى كان يتناولها «إنسـان العصـر الحجرى» منذ ١٥ ألف سـنة ، لأنها تعد حتى الآن الطعام الصحى السـليم للإنسـان. وقال «د. بويد ايتون» أستاذ الأنثروبولوجيا فى جامعة إيمورى الأمريكية ، إن إنسان العصر الحجرى كان يعتمد فى غذائه على اللحوم الخالية من الدهـون للحيوانات التى يصطادها ، والفواكه والخضراوات التى تنمو فـى الطبيعة ، ولم يكن يعـرف «ملح الطعـام» الذى اتضحت أضـراره على الصحة مؤخراً ، وهذه النوعيـات مفيدة للغاية لمرضى القلب والسمنة المفرطة ، وأشار العالم إلى أن تناول الأسماك والطيور الريفية والأطعمة البحرية يمكن أن يكون بديلاً جيدا لطعام إنسـان العصر الحجرى.

مـن المعروف أن أنواع الطعام التـى نأكلها اليوم لا حصر لها ، وكلما كان الإنسـان بسـيطاً كان طعامه بسـيطاً لا ابتكار فيـه ، وكلما تمدن الإنسان تفنن فى طهى الطعام ، وكان طعامه معقداً ثقيلاً على المعدة ضاراً بالصحة.. وعلى العكس من ذلك فى الماضى كان أجدادنا يأكلون الأغذية مـن الطبيعة مباشـرة ، أى فى حالة طازجـة دون أن تتناولها عمليات

التجهيــز الصناعــى أو التنقية والاســتخلاص والتكريــر أو العمليات الطويلــة والمعقدة من الطهى، فقد كانت عملية «الشــى» وســيلتهم فى إنضاج اللحــم، وكانوا يأكلونه بغضاريفه وبعــض من عظامه، والعظام والغضاريــف كما نعلم فيهما الكالســيوم والفلور والفوســفور، بجانب ما تناله اللثة والأســنان من تقوية وتمرين فى عمليات المضغ والهرس، ولذا كانت أسنانهم قوية سليمة، وكانوا أصحاء البدن.

لم يعرف «أمراض القلب»..

المثير للانتباه أن إنســان العصر الحجــرى لم يكن يعرف المأكولات الدسمــة التى تتولد عن هضمها وتمثيلها نفايات ومخلفات ضارة ومواد حامضية لا يســتطيع الجســم التخلص منها إلا بصعوبة بالغة، كما أن تناولها بصفة مستمرة يؤدى إلى اضطرابات صحية قد تتحول إلى حالات مرضية يتعذر الشفاء منها.. هذا ما يؤكده د. محمد فهمى صديق أستاذ ورئيس قســم الطعام بمعهــد التغذية.. ويضيف أن مــن مميزات غذاء إنسان العصر الحجرى اعتماده على اللحوم المشوية، ولذلك نادراً ما كان يعانى من «الســمنة» والتى تعتبر الآن للأســف الشــديد مرض العصر الحديث، فالكل يسرف فى تناول الطعــام وبكميات ضخمة، وخاصة المقليات والمحمرات بالســمن والزبد والزيوت، وكلها دهون تضاف إلى جسم الإنسان بدون أية فائدة وقد تسبب له العجز والمرض والوفاة.

فتراكــم كميات زائدة من الدهون فى الجســم تؤدى إلى إعاقة حركة الإنسان، وشعوره بأنه يحمل حملاً ثقيلاً ليلاً ونهاراً مع شعوره بالتعب

والإرهاق وانقطاع النفس عند بذل أقل مجهود كصعود السلم مثلاً، بينما إنسان العصر الحجرى كان يتسلق الأشجار ويهبط في خفة ورشاقة ويصطاد فريسته بمنتهى الحيوية والقوة والانقضاض، والمؤسف أن السمنة تؤدى في نهاية المطاف إلى إصابة الإنسان ببعض الأمراض، وأخطرها أمراض القلب، مثل الذبحة الصدرية وتجلط الشريان التاجى وتصلب الشرايين، وارتفاع ضغط الدم، والسكر، وأمراض المرارة، وتآكل غضاريف المفاصل لفرط ما تحمل من وزن.. ولأن إنسان العصر الحجرى لم يكن يعانى من «البدانة» لذلك لم يعرف هذه الأمراض على الإطلاق.

ولا «العيش الفينو»

بالطبع أيضاً فإن إنسان العصر الحجرى لم يكن يعرف «الأغذية الميتة» مثل اللحوم المجففة والمحفوظة في العلب، ومعلبات السردين والسالمون والزبد الصناعى والمكرونة والسكر، وجميع أنواع الحلوى والفطائر والبسكويت و«العيش الفينو» فالدقيق الأبيض والسكر الأبيض والسمن كلها «غذاء ميت»، والعجيب أن الناس في عصرنا الحديث يضيفون السمن إلى الدقيق إلى السكر ويصنعون منها الفطائر المتنوعة والعجائن حلوة المذاق مثل الكنافة والبسبوسة والبقلاوة، فيحرم الجسم من العناصر الحيوية مثل الفيتامينات وأملاح الكالسيوم.

ولذلك ينصح علماء الغذاء بأننا يجب أن نأكل حبة القمح كاملة ولا نضحى إطلاقاً بجنين القمح. ومعروف أن بالقمح عناصر غذائية مهمة مثل طبقة «الردة» الغنية بالألياف وفيتامين «ب» وبعض المعادن

والفيتامينات والبروتين، ويكفى أن إنسان العصر الحجرى لم يكن يعرف مرض «السرطان».

وإنسان العصر الحجرى محظوظ لأنه لم يعرف «ملح الطعام» الضار جداً على صحة الإنسان، خاصة أنه يؤدى إلى ارتفاع ضغط الدم بصورة خطيرة وبدون أعراض واضحة، مما قد يؤثر في وظائف الكلى وأعضاء الجسم الأخرى.

عالم الغذاء المصرى د. محمد فهمى صديق يؤكد أن الأبحاث الأخيرة دلّت على أن غذاءً مكوناً من المواد النشوية والدهنية والبروتينية، لا يكفى لتغذية المرء تغذية صحيحة كاملة إذا أعطيت هذه المواد فى صورة نقية مكررة. واكتشف العلماء أن هناك مواد أخرى غير العناصر الغذائية السابقة يجب أن تتوفر فى الغذاء لكى يكون مستكملاً لجميع العناصر الضرورية للجسم، ووجد أن هذه المواد توجد فى الخضراوات والفاكهة واللبن والحبوب وجميع الأغذية الطبيعية الطازجة، بعكس غذاء إنسان العصر الحجرى الذى تميز بأنه «طازج» فكل طعامه طازج غير محفوظ ومحنط فى معلبات، فثمار الفواكه والخضراوات تُقطف مباشرة من الشجرة، ومعروف أن الخضر والفاكهة من أهم العناصر الغذائية للإنسان، فهى تحتوى على عدد هائل من الفيتامينات مثل فيتامين أ، ب، س، د، ك، ويكفى أن عصير البرتقال يمنع الإصابة من مرض الإسقربوط، (ضعف عام ونقص فيتامين جـ) كما أن الجزر غنى بفيتامين « أ » المهم جداً لتقوية الإبصار ليلاً وللتناسل ولنعومة البشرة ومقاومة أمراض الجلد والوقاية من السرطان، هذا بالإضافة إلى المعادن

والأمـلاح المعدنية التـى تتميز بها الخضر والفاكهـة والضرورية جداً لبناء جسم قوى، كما تمدنا بعناصر غذائية أخرى مثل المواد النشوية وقليل جداً من البروتينات والدهنيات، كما تحتوى على الألياف والماء، وتمثل الخضر والفاكهة غذاءً كاملاً إذا رُوعى فيها التنوع..

والأروع مـن هـذا كلـه أن إنسـان العصر الحجـرى لم يكن يعرف «المبيدات» لأنها لم تكن أنتجت فى أيامه وهذا من حسـن حظه، ولذلك كان يأكل الخضر والفاكهة خالية من المبيدات، وهذا هو الاتجاه الحالى للدولة وخاصة فى منطقة «توشـكى» والتى ستخلو منتجاتها الزراعية من أية مبيدات، لذلك لم يكن من المستغرب فى أحد المؤتمرات الغذائية للجمعيـة البريطانية الملكية أن يدعـو العلماء بالعودة إلى الغذاء الخالى مـن المبيدات، ليس فقط باعتبارها مواد سـامة تسـبب أمراضاً خطيرة للإنسـان، بل لأنها تؤدى إلى تكسـير الفيتامينـات والأملاح المعدنية والعناصـر الغذائية الموجودة بالخضر والفاكهـة وبالتالى تصبح عديمة الفائدة للإنسان.

الأسماك والطيور

فجّـر العالم الأمريكـى د. بويد ايتـون فى المؤتمـر أن البديل الآن المناسـب للغـذاء الصحى هـو الابتعاد عـن الأغذية الميتة مـن الطعام المحفـوظ والمعلبات، والتقليل قدر المسـتطاع من العيـش الفينو وملح الطعـام، ولكن الأهم الآن هو تناول الأسماك والطيور الريفية والأطعمة البحرية التى تنشأ فى بيئة طبيعية وتتغذى على بقايا الطعام والحبوب

والنباتــات ولا يضاف لطعامها أية أعلاف مصنعة وتجنب طيور المذارع المسمّنه بالهرمونات. والإكثار من تناول الأسماك لأنها غنية بالبروتين والفوسـفور وخالية من الكوليسـترول ولا تسـبب أى أمراض للقلب، ونفـس الكلام ينطبق علـى الأطعمة البحرية، كما اكتشـف العلماء أن الأسماك والخضر تقلل من الإصابة «بسـرطان البروستاتا» والذى يطارد الرجال دائماً بعد سن الخمسين.

وفى المستشفى الإنجيلى التابع لخدمة الكنيسة فى مدينة شيكاغو.. كان شـاب مريض يعانى سـكرات المـوت من مرض عضال لم تسـتطع المعالجات العديدة أن تشـفيه، وأوصى طبيبه المشـهور بسفره إلى أهله في سويسـرا ليموت هنـاك ويقضى باقي أيامه فى هـدوء، وفي صباح يوم شـاهده رجل عجوز من أقاربه وهو يأكل «فطيرة فينو جافة» فسأله باندهـاش: أتظن أن «الأطعمـة الميتة» تعيد إليك الصحة؟ إن الجسـد الحى لابد أن يتغذى بأطعمة حية. يا بنى تناول كل شـىء طازج، كُلّ شـىء مملوء بعناصر النمو، أنت محتـاج إلى الأسماك، والخضراوات، والليمون، والبرتقال، إلى الفواكه المشـبعة بنور الشمس، وبالعصارات الحية.. وانكب الشـاب المريـض علي الأطعمة الحيـة وكانت المفاجأة «الشفاء السريع».. هذه القصة الواقعية تؤكد أنه كلما كان الغذاء بسيطا طازجا كانت الصحة أفضل.

عودة أغذية الفراعنة

في مباريات كأس العالم لكرة القدم في إيطاليا ١٩٩٠ لاحظ الطبيب الألماني (د. فرانز) ضعف اللياقة البدنية للاعبي الفريق الألماني في مباريات الدور الأول من البطولة: وبمراجعة قوائم تغذية الفريق لاحظ خلوها من النشويات واعتمادها على «اللحوم» فقط!! ولحسن حظ الفريق الألماني كان طبيبهم متابعا لأحدث الدراسات الغذائية التي تقرر ضعف الجسم المعتمد في تغذيته على تناول «اللحوم فقط» فأصدر تعليماته بتقديم وجبات غذائية من المكرونة والبطاطس، ومن الطريف أن طبيب الفريق الإيطالي لكرة القدم اعتبر أن التعليمات الألمانية خدعة غذائية لدفع لاعبي إيطاليا لتقليدهم في تناول الكثير من المكرونة فتزداد أوزانهم وتقل كفاءاتهم، وقام بمنع لاعبي فريقه من تناول أية نشويات مع التركيز على «اللحوم فقط» حتى تظل أجسامهم رشيقة في نهائيات كأس العالم.. ولكن المفاجأة أن ألمانيا فازت على إيطاليا وحصلت على كأس العالم في كرة القدم عام ١٩٩٠، وأصبح د. فرانز الألماني صاحب أحدث دعوة غذائية صحية أكدت عملياً أنه ليس باللحم وحده يقوى جسم الإنسان.

الهدف إذن هو إيجاد أغذية بديلة تحمي الإنسان من الأمراض وتقوي جهازه المناعي، وليس الهدف هو الامتناع عن أكل اللحوم،

ولأن «أغذية الفراعنة» كلها من الطبيعة، فهي تقاوم الميكروبات وتقوى الأجساد وهي التي تحل أزمة إنفلونزا الطيور.

منذ آلاف السنين عرف المصرى القديم أن الكثير من الأغذية تحتوى على عناصر مفيدة جداً لمساعدة المرضى على الشفاء وتحفظ الأصحاء من الإصابة بالأمراض، وأغذية تحارب أقوى الميكروبات، وفي أزمنة الكوارث والأوبئة كان المصرى القديم من الذكاء حيث علمته التجربة أن هناك أغذية ضرورية لتقوية الجهاز المناعى أمام الجراثيم والميكروبات، ولذلك كانت «مائدة» المصرى القديم عامرة بكل ما هو صحى ومفيد، فمثلاً «الخبز» كان على قمة أطعمة المصرى القديم الذى كان يعرف نحو ١٥ صنفا من الخبز والفطائر، زادت بعد ذلك في عصر الدولة الفرعونية الحديثة إلى نحو ٤٠ صنفا تختلف تبعا لنوع الدقيق المستخدم، وطريقة الخَبْز، وشكل الأرغفة أو الفطائر المخبوزة، مع إضافة بعض المواد إلى العجين مثل العسل والدهن والزبد والفاكهة، وكان يصنع الخبز والفطير من دقيق القمح أو الشعير أو الذرة الرفيعة، وعرف المصرى القديم القيمة الغذائية المهمة جداً لحبة القمح الكاملة بما فيها من «الردة» الغنية بالألياف والمعادن والفيتامينات، خاصة فيتامين «هـ» الذى يُقَوِّى جهاز المناعة ويقاوم الأمراض والشيخوخة.

أما «النخيل» فهو من أهم الأشجار التى عرفها الإنسان المصرى القديم واهتم بزراعتها، بل يعتبر «النخيل» من أقدم ما زُرِع في مصر، واعتبر «البلح» غذاء طيبا لعامة الشعب، حتى إن كلمة «أمْهَات» التى نستعملها

الآن وبمعنـى «بلح رطـب» ترجع إلى الكلمة المصريـة القديمة «أمت».
كمـا وجدت كميات لا حصر لها من البلـح والعجوة فى مقابر كثير من قدماء المصريين. وأقبل المصرى القديم على تناول البلح فى وقت الأزمات أو الكوارث طازجاً أو مجففاً، كما صنع منه عجوة واسـتعملها فى حشو بعض أنواع الكعك. ومع أزمة إنفلونزا الطيور يحتاج الإنسـان إلى تنوع الأغذيـة ولهذا يعتبر «التمر» مَنْجما غذائيـاً لاحتوائه على العديد من المعادن والسـكريات والبروتينات والدهون والفيتامينات، ويتميز البلح والتمر بأن الكثير من عناصره الغذائية لا تحتاج إلى الهضم، فالسكريات الموجودة به تمد الجسم بالقوة والمناعة والطاقة الحرارية فى وقت قصير مقارنـة «باللحوم» مثـلاً والتى تحتـاج إلى وقت أكثر لإمداد الجسـم بالطاقـة، كما يتميز التمـر باحتوائه على نسـبة عالية من الأحماض الأمينيـة اللازمة لبناء خلايا الجسـم وإصلاح ما تَلـفَ منها وتكوين أجسام مضادة للميكروبات وهو المطلوب فى مثل أزمة إنفلونزا الطيور، والتمر غنى بالحديد والكالسـيوم والبوتاسـيوم والصوديوم والفوسفور والزنك والنحـاس والكبريت وكلها عناصر لازمـة لتكوين خلايا الدم وتنشيط الأعصاب ووظائف المخ والقلب، كما يحتوى التمر على فيتامين «ب» المركـب الذى يهدئ الأعصاب خاصة بعد الإجهاد، وفيتامين «ج» الذى يزيد من حيوية الجسـم ومناعته ضد الأمراض وفيتامين «أ» الذى يسـاعد على الإبصار فى الليل ويقوى جهاز المناعـة ويزيد من الوقاية للجسـم من الأمـراض.. وكلها عناصر مهمـة جداً وضرورية فى أوقات الأزمة والأوبئة وانتشار الأمراض مثل إنفلونزا الطيور.

العدس .. غذاء بناة الأهرام

أسعدتني صحبة جميلة لبعض الوقت مع عالمة مصرية قديرة عاشقة لحياة قدماء المصريين ومتبحرة في دراسة تأثير الأغذية الفرعونية في صحة الإنسان المصرى القديم، إنها الدكتورة «فوزية حسين» الأستاذ بقسم الإنثروبولوجيا البيولوجية بالمركز القومى للبحوث، والتى تؤكد أننا أحوج ما نكون الآن إلى «الأغذية الفرعونية» أكثر من أى وقت مضى، خاصة وأن مرض إنفلونزا الطيور ويختفى ويظهر فى معظم دول العالم، وأهم هذه الأغذية هى «البقول» والتى برع المصرى القديم فى زراعتها مثل «الفول، العدس، الحمص، الترمس، البسلة، اللوبيا، الحلبة... إلخ».

فالفول هو أحد الأطعمة الشعبية منذ بداية العصر الفرعونى، حيث كان يؤكل بعد طهيه بواسطة طمره فى تراب الفرن الساخن، لذا عرف باسم «متمس» ثم حورت الكلمة بعد ذلك إلى «مدمس» ويُشاهد على جدران المقابر رسومات للحاصلات الزراعية التى كانت تقدم للإله آمون ومنها زكائب الفول، كما كان المصريون القدماء يطهون الفول ويسمونه «بيصورو»، وهى نفسها «البصارة» التى نعرفها الآن ويقبل عليها عامة المصريين.

أما «العدس» فقد استخدم بوفرة كغذاء للمصريين القدماء، وكان من أهم الأغذية التى تقدم كطعام لبناة الأهرام من العمال والفنيين وغيرهم، كما كان العدس يقدم قرباناً للآلهة، وأيضاً استُخدم «الحمص»

كطعام بعد تمليحه وهو ما يعرف الآن باسم «الملانة»، وكذلك الحال مع «الترمس» الذى كان يؤكل بعد نقعه فى الماء وتمليحه وكانت له أهمية كبيرة في كثير من الأغراض الطبية لفائدته فى علاج الإمساك، ومرضى السكر وغير ذلك، كما أقبل المصريون القدماء على تناول اللوبيا والبسلة لفوائدهما الغذائية والصحية، لذلك أصبحت «البقول» من الأغذية الرئيسية لقدماء المصريين، حتى إن قوم موسى عليه السلام اشتاقوا إليها بعد خروجهم من مصر، كما ورد فى القرآن الكريم.

وفى أزمة كالتى نمر بها الآن بسبب مرض إنفلونزا الطيور وإنفلونزا الخنازير تضيف «د. فوزية حسين» أن المطاعم الراقية والشهيرة فى مختلف دول العالم والدول المتقدمة تقدم الفاصوليا والبسلة واللوبيا الجافة والفول والعدس فى أطباق متنوعة من سلطات وفاتحات شهية ووجبات مطبوخة، وهذا لم يأت من فراغ وإنما لأن كبار علماء الغذاء فى العالم يؤكدون على أن البقول غنية بعناصر غذائية ضرورية جداً لجسم الإنسان ولصحته ولجهازه المناعى مثل الكربوهيدرات والبروتين والألياف الغذائية، ونسبة معقولة من الفوسفور والحديد وفيتامينات «ب ١، ب ٢» والنياسين، كما تتميز البقول بمحتواها العالى من معدن البوتاسيوم، فاللوبيا مثلاً تعتبر من أهم البقول الغذائية لأنها تمد الجسم بكميات من البروتين والفيتامينات والمعادن، كما أنها تحتوى على عنصر «السيلينيوم» الذى يمنح الحيوية والنشاط ويقاوم الإجهاد والتعب ويبطئ من ظهور أعراض الشيخوخة ويقاوم الإصابة ببعض

الأمــراض الخطيرة.. لكل هــذا أصبحت البقول هى الصحــة الغذائية الشهيرة بمطاعم الوجبات السريعة بالدول المتقدمة.

الأسماك.. والفراعنة

الأسماك.. كانت دائماً غذاء شهياً على موائد المصريين القدماء، وكان مصدرها مياه النيل وفروعه والترع والمصارف القريبة من الحقول، وكان معروفاً فى ذلك الوقت الأسمــاك النيلية مثل البلطى والبورى والبياض والشيلان والقراميط، ويحكى التاريخ وجود أحجار من الجرانيت تمثل رجلين ضخمى الجســم غزيرى شــعر الرأس والذقن يســيران جنبا إلى جنب فى خطوة واحدة ويحملان مائدة يتدلى منها نوع فاخر من السمك «البياض»، وتسـجل بردية هاريــس كميات وفيرة من الأسماك من بين ما يوزع مــن الطعام فى معابد طيبة وأون ومنــف من أنواع مختلفة من البورى والقراميط والشال وهى من الأسماك متوسطة الحجم، أما السمك البلطــى فكان كبير الحجــم وكانت سمكة واحدة كبــيرة تكفى وحدها لإطعام أسرة بأكملها.

وإذا كان البعــض بعــد أزمة إنفلونــزا الطيور قد يمتنــع عن تناول «الدجــاج» على الرغم من تأكيــدات الأطباء والعلماء من أن طهو الدجاج جيداً لدرجة ١٠٠ درجة مئوية لا ينقل المرض، إلا إنها قد تكون عملية نفسية بالدرجة الأولى.. عندئذ يكون الإقبال على تناول السمك هو الحل وهــو فى الأوقــات العادية بعيد عن الأزمات وانتشــار الأمراض ينصح به الأطباء فى وجبة أســبوعية أو وجبتــين، لأن الأسماك تحتوى على

أحماض دهنية مميزة تساعد فى الوقاية من أمراض القلب والشرايين، ومعروف أن آكلى الأسماك تقل فيهم نسبة الإصابة بالأزمات القلبية وأمراض القلب، وينصح خبراء التغذية بتناول أسماك السردين والتونة والماكريل والسالمون والرنجة والأنشوجة لأنها غنية بالأحماض الدهنية «أوميجا- ٣»، وهى مواد ثبتت فعاليتها فى العلاج والوقاية من أمراض عديدة مثل ارتفاع الكوليسترول الضار وأمراض القلب والشرايين والجلطات القلبية وضغط الدم المرتفع ومضاعفات مرض السكر.

وبخصوص «البصل» و«الثوم» فهما من أهم الأغذية التى يجب أن نتناولها بكثرة ومع انتشار مرض الإنفلونزا فى مختلف أنحاء العالم، ذلك لأن «البصل» له فعالية كبيرة ضد الميكروبات ويحتوى على مركبات لها فعالية المضادات الحيوية ومضادات الفيروسات وينقى الدم ويزيد من مناعة الجسم. أما «الثوم» فيحتوى على مركبات فعالة جداً فى مقاومة السرطان والفيروسات. لدرجة أن بناة الأهرام من الفراعنة كانوا يتناولون الثوم يوميا لإمدادهم بالنشاط والحيوية ومقاومة الأمراض، وتشير النقوش الموجودة على جدران المعابد الفرعونية أن «للثوم» مكانة عظيمة عند المصريين القدماء فهو يزيد من مقاومة الإنسان للأمراض ويقوى الجهاز المناعى.

إلا أن أغذية الفراعنة ستظل دائماً فى هذا الزمن المتقلب الذى نعيشه زمن الفيروسات والميكروبات والأمراض بسبب ما يرتكبه البشر من شرور وأخطاء وخطايا على هذه الأرض، هى الأمان والضمان والصحة والحيوية.

العودة إلى غذاء الفلاحين

الأمريكيون معجبون بغـذاء الفلاح المصـرى! فأثناء زيـارة الرئيس الأمريكـى جورج بوش «الأب» إلى مصـر فى عام ١٩٩٠، طلب أن تتكون وجبة إفطاره من «الفطير المشـلتت والمش والعسل والفول المدمس».

يرجع إعجـاب الرئيس بوش بهذا الإفطار إلى «جيمس بيكر» وزير خارجيته فى ذاك الوقت الذى تناول فى إحدى زياراته للقاهرة إفطاراً شـرقياً أعجب به للغاية، لدرجة أنه طلب كميات من المشـلتت والمش والعسـل والفول حملها معه على الطائرة أثناء عودته للولايات المتحدة الأمريكيـة، ونقل إعجابـه بالطعام المصرى للرئيس بـوش الذى ما إن حضر إلى مصر حتى طلب تناول نفس وجبة إفطار «بيكر» وهى مشلتت ومش وعسل وفول مدمس!

لو عـادت بنا الأيام قليـلاً إلى الزمن الجميل، زمـن الفلاح المصرى القديـم منذ مائة عام، وتأملنا الطعـام الموجود فى المنزل لوجدنا الجبن الأبيض والمش والعسـل واللبن والخبز الأسمر والثـوم والبصل والفجل والجرجير والخس والبيض والفول الأخضر «الحراتى» والخيار والقثاء وغير ذلك الكثير.

والفـلاح المصرى لا يعـرف الخبز الأبيض أو «الفينـو» فهو لا يأكل إلا «الرغيـف الأسمر» الغنى بكل العناصـر الغذائية والردة أو «الخبز

البلدى» كما نعرفه الآن، وذلك لاحتوائه على معظم مكونات حبة القمح من الفيتامينات والألياف والأملاح المعدنية مثل الكالسيوم والفوسفور والحديد، كما تضاف الردة أو النخالة وهي الألياف الغنية جداً بفيتامين «أ، ب» ولذلك فإن أفضل أنواع الخبز وأكثرها صلاحية وفائدة للأكل والتغذية هو «الخبز الأسمر» المصنوع من كامل محتويات حبوب القمح دون أن ينتزع منها شيء من أجنة القمح أو النخالة أى إنه يحتوى على ١٠٠٪ من محتويات القمح. ولهذا تؤكد معاهد السرطان في روسيا وبلجيكا وكندا وأمريكا فائدة حبة القمح الكاملة في وقاية الجسم من خطر التعرض إلى الإصابة ببعض الأورام السرطانية، وضرورة تواجدها بشكل أساسي في الوجبات الغذائية، ونتيجة لذلك لا يعرف الفلاحون الكثير من الأمراض التى يسببها تناول العيش الأبيض والفينو الذى يصنع من دقيق أبيض نقي وخالص بعيداً بعد استبعاد جميع ما تحتوى عليه حبوب القمح من أجنة ونخالة وقشور، وفى أيامنا هذه فإن الخبز الأبيض شائع الانتشار ويقبل الناس على أكله بنَهَم ويفضلونه لحسن منظره ولذة مذاقه، ولكنه للأسف ليست له أية فائدة، لهذا لم يكن غريباً عندما أقام «فرانك وزنر» سفير أمريكا الأسبق بالقاهرة حفلاً كبيراً ضم عدداً من السفراء وأعضاء السلك الدبلوماسى وعدداً من فنانى الأوبرا المصرية لتكريم فرقة «هارلم الأمريكية» للرقص التى قدمت عروضها بدار الأوبرا المصرية. ولعل أهم ما تميز به الحفل أنه قدم لفنانى فرقة هارلم الجو الشعبى المصرى من خلال المأكولات التى ضمت الفطير المشلتت والطعمية والفول والبصارة والمش والخبز البلدى، والذى

كان يقدم ساخنا وطازجا للضيوف من خلال «الفرن البلدى» الذى توسط حديقة منزل السـفير الأمريكى، حتى أن راقصات الفرقة تهافتن على «الخبز البلدى» والجبن القريش والمش إعجاباً بالطعم الشرقى اللذيذ!

الفجل : يا عينى عليه

من العـادات والتقاليد المعروفـة منذ القدم عند الفـلاح المصرى أنه يخصص جزءاً صغـيرا من الأرض الزراعية التـى يزرعها بالمحاصيل ليزرعهـا بالخضـراوات مثل «الخـس والجرجير والفجـل والكرنب والقنبيط والبصل الأخضر والشـبت والبقدونس والكزبرة»، وهى خاصة بطعام أهل المنزل، والرائع أن الفلاح يأكل هذه الخضراوات بشكل يومى كعـادة تعود عليها دون أن يعرف ويغـوص فى فوائدها الكبيرة لصحة الإنسـان.. حتى إن علماء الغـذاء فى العالم الآن ينـادون بالعودة مرة أخرى إلى غذاء الفلاح المصرى القديم، فالخس، وهو أحد النباتات ذات المكانة المقدسـة لدى قدماء المصريين، يعتـبر رمز الخصوبة والإنجاب والحيـاة ولا تخلـو وجبة غذائيـة منه، وتؤكـد الدراسـات الغذائية الحديثة احتواء الخس على مواد مهدئة طبيعية تحقق الهدوء والراحة للجسم ويساعد على النوم، هذا بالإضافة إلى ما به من فيتامينات وأملاح معدنية، كمـا أن أوراقه الخضراء ذات الألياف الطبيعية مفيدة ومهمة جداً للجهاز الهضمى وتنشيط حركة الأمعاء.

ومما يلفت النظر – كما يقول عالم الغذاء المصرى د. مصطفى عبد الرزاق نوفل أسـتاذ علوم وتكنولوجيا الأغذية بجامعـة الأزهر– أنه بمقارنة

تركيب «الجرجير» مع الخس يتضح وجود تشابه بينهما، فالجرجير يحتوى على نفس فيتامينات ومعادن الخس، ولكن بكمية تزيد كثيرا عما توجد فى «الخس» فكمية فيتامين «أ» فى الجرجير سبعة أضعاف ما فى الخس، وفيتامين «سى» فى الجرجير تسعة أضعاف، وأيضا الكالسيوم والحديد والبوتاسيوم والفوسفور نسبتها أعلى فى الجرجير مقارنة بالخس، ومع ذلك فإن الخس غنى جداً بفيتامين «هـ» وهو ما يفتقر وجوده فى الجرجير، وبينما الجرجير غنى جداً بفيتامين «سى» فإن الخس غنى جداً بحمض «الستريك» اللازم لحماية فيتامين «سى» من الفقد، ولذلك يفضل تناول الجرجير مع الخس فى طبق سلطة واحد أفضل من تناول كل منهما بمفرده، وهما الاثنان يساعدان الجسم فى الحصول على أعلى فائدة غذائية.

أما «الفجل» فلا تخلو منه مائدة الفلاح المصرى القديم، ويؤكل من الفجل رأسه وأوراقه الخضراء، وفى دراسة حديثة للمركز القومى للبحوث ثبت أن تناول رؤوس الفجل يخفض من نسبة السكر فى الدم، لذلك ينصح مرضى السكر بالإكثار من تناول رؤوس الفجل، كما أن أوراقه الخضراء لها قيمة غذائية عالية لاحتوائها على فيتامينات «أ» و «سى» و «ب» والكالسيوم، ومن حسن حظ الطبقات البسيطة فى مصر أن الخس والجرجير والفجل والكرات والبصل الأخضر وغيرها فى متناول اليد بأسعارها البسيطة، وجميعها غنية بفيتامين «سى»

وبالأملاح المعدنية المهمة جدا لصحة الإنسان مثل الكالسيوم والبوتاسيوم والحديد واليود.

الكرنب والقنبيط.. لمحاربة الأمراض

يتعجب د. مصطفى نوفل من أمريكا التي شيدت هرما غذائيا يساعد على اختيار الغذاء الصحي، والذى يدعو إلى زيادة تناول الخضراوات الطازجة والخبز والأرز والفول والعدس فى الوجبات اليومية، وكانت المفاجأة الكبرى اكتشاف العلماء أن هذا الهرم الغذائى الجديد يمثل «غذاء قدماء المصريين» منذ ٤٥٠٠ عام، وهو الغذاء الصحي الذى يجب أن نعود إليه، فقد تم استخدام مجموعة خضراوات الكرنب والقنبيط والفجل والجرجير وغيرها التي تؤكل طازجة أو مطبوخة أو مخللة كعلاج وغذاء منذ زمن بعيد، وقد ذكر «د. بلتز» و«د. فوكس» من مركز سلامة الغذاء بإدارة الغذاء والدواء الأمريكية، أن تناول هذه المجموعة من الخضراوات يعالج النقرس والإسهال واضطرابات الحساسية وبعض اضطرابات الهضم والمعدة وبعض الأورام، والصداع، حيث يرجع التأثير المفيد صحيا لهذه الخضراوات إلى مكوناتها الفعالة حيويا ومنها «الجليكو سنيولات»، كما اكتشفت الدراسات الحديثة بقسم الأورام بمؤسسة الصحة الأمريكية أن هذه الخضراوات تحتوى على بعض عوامل المنع الكيميائية ضد بعض أنواع الأورام فى القولون، كما أن تناول الكرنب والقنبيط والفجل والجرجير كجزء من الوجبة العادية - كما كان يفعل الفلاح المصري القديم الذى لم يكن يعرف لا د. بلتز ولا د. فوكس! له تأثير مفيد جداً ضد بعض الأورام.

وأكد أيضاً قسم الباثولوجى بكلية الطب جامعة أوهايو بأمريكا أن هذه الخضراوات تحتوى على مثبط قوى ضد بعض أورام المرىء، أما خضراوات الكرنب والقنبيط والفجل والجرجير فهى تحتوى على مواد كيميائية مهمة جداً تعمل على تطهير الجسم من الملوثات والمواد الضارة والسامة، لذلك يفضل تناول هذه الخضراوات نيئة على حالتها الطازجة لاحتفاظها فى هذه الحالة بأعلى مستويات عناصرها الحيوية المهمة جداً لصحة الإنسان، كما يفضل اتباع الطريقة الآسيوية في التحمير مع التقليب السريع لمدة ٥ دقائق عند طبخ خضراوات هذه المجموعة مثل «الكرنب والقنبيط» مع إجراء أقل مدة فى عملية سلق الكرنب وتناوله كسلطة طازجة، للاحتفاظ بأكبر قدر من مكونات المواد المانعة لتكوين الأورام والمهمة جداً لصحة وسلامة الجسم.

طبق «رجلة» لحماية مريض القلب والسكر

من المعروف أن نبات «الرجلة» كان غذاء للإنسان منذ العصور القديمة، وهو أحد الخضراوات التى عرفتها مصر منذ القدم كغذاء متواضع يتناوله الفلاح المصرى القديم ويطبخه مثل السبانخ تماماً أو يضعها طازجة فى طبق السلاطة الخضراء، كما كان يستخدمها للعلاج من أمراض كثيرة، وقد أكدت ذلك «دكتورة أرتيميس سيمو بيولوس» رئيس مركز الجينات والتغذية والصحة بأمريكا بأن الفوائد الطبية «للرجلة» معروفة منذ آلاف السنين، حيث كانت تستخدم فى كثير من دول العالم فى أغراض علاجية من بينها أمراض الجهاز الهضمى.

المفاجأة أنها الآن أحدث صيحة غذائية صحية فى العالم، حيث تعتمد أحدث بحوث التغذية حاليا على النباتات الغذائية التى لا تتميز فقط بمحتواها العالى من المغذيات، ولكن باحتوائها على العناصر الواقية من الأمراض مثل دهون «أوميجا٣» والفيتامينات المضادة للأكسدة «أ، سى، هـ» و«الجلوتاثيون» والألياف وغيرها، والمفاجأة أن يتصدر خضار «الرجلة» النباتات الصحية، حيث تتميز طبقا لدراسات مركز أبحاث وزارة الزراعة الأمريكية فى ميريلاند بأنها أغنى مصدر غذائى «لحمض ألفا لينو لينيك»، كما ترجع الأهمية الصحية لأوراق الرجلة الخضراء لاحتوائها على «دهون أوميجا ٣» الضرورية للنمو فى حالة الصحة والمرض، كما أنها تفيد فى خفض خطورة التعرض لأمراض القلب، وفى سلامة وصحة خلايا الجسم وبخاصة فى العيون والمخ.

وفى دراسة حديثة أجريت فى ليون بفرنسا عن تأثير الوجبة الغذائية المحتوية على «الرجلة» على مريض القلب، حيث تم تغذية مجموعة من المرضى على وجبات الرجلة وهى «خبز أسمر وسلاطات وزيت زيتون وجبن أبيض ورجلة» ومجموعة أخرى من مرضى القلب تمت تغذيتهم على وجبات صحية خالية من الرجلة، وكانت المفاجأة تفوق وجبة الرجلة فى وقاية وحماية مريض القلب من خطر الأزمات القلبية التى يقل عددها وتتباعد فترات حدوثها بسبب عوامل الوقاية الصحية والمواد المتوافرة فى الرجلة، خاصة أنها تحتوى على الفيتامينات الثلاثة والمضادة للأكسدة وهى: «هـ، سى، بيتاكاروتين»

والتى تؤدى إلى خفض معدل أكسـدة الكوليسـترول الضار فى الجسم، ممـا قد يفيد فى خفض خطورة التعرض لتصلب الشـرايين، كما تتميز «الرجلة» باحتوائها على الجلوتاثيون المضادة للأكسـدة والمزيل للسموم من الجسـم. وقد أعلن حديثاً معهـد الأورام الأمريكى أن «جلوتاثيون» الأغذيـة كما فى الرجلـة قد يفيد فى حماية الجسـم من بعض الأورام بتقويتـه لجهاز المناعة، ولأن الرجلة غنية بمـادة «البكتين» وهى من الألياف الذائبة فإنها مفيدة جداً فى خفض نسـبة الكوليسـترول لدى مرضى السـكر، كما تحتوى الرجلة على مـواد فعالة دوائياً منها «نور أدرينالين» الذى يسـتخدم فـى علاج مرض «باركينسـون». والعجيب فعـلاً أنه رغم هذه الفائدة الصحيـة العظيمة لنبات الرجلة إلا أن أبناء العاصمة وسكان الحضر والمدن لا يعرفونها! بينما هى منتشرة ومعروفة فى الريف والقرى ولا يخلو منها أى بيت من بيوت الفلاحين!

الفطير المشلتت .. والسمن البلدى!

من المناظر الجميلة والرائعـة الفلاحة المصرية العظيمة وهى تحمل صينية الأكل إلى زوجها فى الحقل، والأروع أن مكونات الطعام لا تزيد على الخبز والجبن الأبيض والمش والبيض والبصل، ومعروف أن الجبن الأبيض غذاء جيد ومن أفضل الأغذية البروتينية، وهو غنى بفيتامينات «أ، د، ب» كمـا أنه غنى جداً بالكالسـيوم وبه فوسـفور وحديد ومعظم المواد التى يتركب منها اللبن.

أمـا «المش» فهو محبـب جداً للفلاحين لأنه فاتح للشـهية ويأكلون معه الفجل أو السـريس أو البصل، والفلاح المصرى القديم عاشق للبصل

الأخضر الذى يفيد فى فتح الشهية وإمداد الجسم بالبوتاسيوم وفيتامينى «أ، سى»، والدراسات الحديثة كلها تؤكد الأهمية العلاجية والصحية والغذائية للبصل خاصة فى قتل الكثير من الميكروبات الضارة.

أما «البيض» فيتوفر بكثرة فى بيوت الفلاحين لتربيتهم الطيور والدواجن، وهو غذاء صحى كامل الجودة ويحتوى على نسبة مرتفعة من المواد البروتينية التى تتفوق فى فائدتها الغذائية على البروتينات الموجودة فى الأسماك والدواجن واللحوم، كما يحتوى على فيتامين «ك» لتقوية العظام، و«ب٢» لصحة الجلد والبصر، و«ب١٢» الضرورى لتكوين كرات الدم الحمراء، والمهم جداً لوظائف الجهاز العصبى، كما تحتوى البيضة على كمية جيدة من الفوسفور الضرورى لقوة العظام والأسنان والعضلات، واليود المنظم الأساسى لوظائف ونشاط الجسم، ومن السلينيوم الذى ينقى الجسم من المواد الضارة.

وعندما يتناول الفلاح المصرى «الفطير المشلتت» مع العسل الأسود أو الأبيض فهو لا يتناوله مصادفة وإنما يحصل جسمه على فوائد غذائية وصحية كبرى من هذه الوجبة المتكاملة، فالعسل الأسود يتميز بقيمته الغذائية العالية لاحتوائه على سكريات تمثل أكثر من ٧٠٪ من تركيبه مع كمية كبيرة من الكالسيوم والفوسفور والحديد والبوتاسيوم، فإضافة ٦ ملاعق طعام من العسل الأسود إلى أية أغذية فإنها توفر للجسم أكثر من نصف احتياجاته اليومية من البوتاسيوم والحديد والكالسيوم، فضلاً عن سهولة هضم وامتصاص هذه الأغذية

بالجسـم، ولذلك فإن للعسـل الأسـود قيمة غذائية فريدة ويقى الجسم مـن الأنيميـا وفقر الدم لكثرة ما به من الحديد، أما «العسـل الأبيض» أو «عسـل النحل» فهو فـى مقدمة الأغذية التى اعتمد عليها الإنسـان فى غذائه منذ أقدم العصور لاحتوائه على نسـبة عالية من السـكريات والفيتامينـات مثل «ب المركب، هـ، ك، هـ، أ» كما يوجد فى العسـل الأبيض بعض الأملاح المعدنية مثل الكالسـيوم والصوديوم والبوتاسيوم والفوسفور والحديد والمنجنيز والكلور والكبريت والماغنسيوم والنحاس واليود وغيرها، هذا فضلاً عن المواد المضادة لنمو البكتريا، ويكفى أن الله سـبحانه وتعالى قال عنه ﴿فِيهِ شِفَآءٌ لِّلنَّاسِ﴾ [سورة النحل ٦٩] فهو علاج للعديد من الأمراض.

أما المفاجأة التى يفجرها د. مصطفى نوفل أستاذ علوم وتكنولوجيا الأغذية بجامعة الأزهر فهى عودة تناول «السمن البلدى» والذى كان يعتبر أحد مكونات الأغذية الرئيسـية والأساسـية للفلاح المصرى، فمن المعـروف أن «الكوليسـترول» مـن مكونات الدم الرئيسـية، ويسـاعد على تكوين فيتامين «د» فى الجسـم مع دخوله فى تكوين بعض الهرمونات فى الرجال والنسـاء، كما أن نقصه فى الدم وليس مجرد زيادته فقط قد يتسـبب أيضاً فى أضرار صحية، مع العلم بأن الجسم يقوم بتصنيع كميات من الكوليسترول بغض النظر عن تناوله لوجبات خالية منه، وتفاديا لارتفاع نسـبة الكوليسـترول فى الدم يجـب ألا يمثل تناول الدهون المشـبعة ومن بينها «السـمن والزبد

والقشـدة والمسـلى النباتى الصناعى والدهون الحيوانيـة بأنواعها وزيت النخيل» أكثر من ثلث هذه الكميات المطلوبة من الدهون يومياً للجسم.

وبالنسـبة لتوزيع الكوليسترول فى السمن البلدى ومنتجات الألبان الأخـرى بالمليجـرام لكل ١٠٠ جـرام، فقد أثبتت د. عـزة اسماعيل الأسـتاذة بالمركز القومي للبحـوث أن «الزبدة» بهـا أعلى محتوى من الكوليسترول «٢٠٩» تليها «المورتة» «١٩٣» ثم القشدة «١٣٠» ثم السمن البلدى «٣٣» وأخيرًا اللبن الحليب الطازج «١٣». وهكذا يتضح أن كمية الكوليسـترول فى السـمن البلدى تزيد على كوليسترول اللبن الحليب بحـوالى ٣ مرات، بينما الكوليسـترول فى الزبد يزيد بنسـبة ١٦ مرة عمـا يوجد فى الحليـب، وهذا يصحح المعتقـدات الخاطئة عن كميات الكوليسترول فى السـمن البلدى، والكميات المعقولة منها تفيد الجسم غذائياً وصحياً لأنها أسهل هضماً من المسلى النباتى الصناعى.

بعد كل هذا الذى قرأناه عن غذاء الفلاح المصرى.. هل نعود إلى غذائنا المصرى القديم والأصيل؟! لنضعه فى مكانته التى تتماشـى مع أهميته الصحية التى اكتشفت حديثا وأثارت انتباه العالم صحيا وغذائيا، حتى أصبحت أغذية مصـر القديمة أحدث صيحة غذائية صحية فى العالم.. نتمنى ذلك!!

الصحة والسعادة فى وجبات جزيرة كريت !!

الصحة

والحيوية، والنشاط، وأعصاب من فولاذ، وعن القوة والعنفوان، وعن بريق ولمعان العيون، وقلب من حديد، وعن سعادة زوجية بدون فياجرا، وعن البهجة، والهدوء وراحة البال، وعن السباحة ضد الشيخوخة والتجاعيد والشعر الأبيض!!

كل هذا تمنحه لك أغذية جزيرة كريت و«أوميجا٣» ..

السطور التالية تحكى لنا قصة الوجبات الغذائية لسكان جزيرة كريت و «أوميجا٣» حيث يؤكد العلماء أننا نعيش الآن العصر الذهبى للغذاء الصحى!!

بدأت قصة «جزيرة كريت» بدراسة مثيرة للغاية تدعو إلى «العودة إلى الطبيعة» فى كل شىء وخاصة الغذاء، وقد قام بها فريق بحثى ترأسته الدكتورة «أرتميس سيمو بولوس» على اثنى عشر ألف شخص من سبع دول هى «اليونان، إيطاليا، هولندا، فنلندا، يوجوسلافيا، اليابان، الولايات المتحدة الأمريكية».. وقد استغرقت الدراسة ١٥ سنة تم خلالها إجراء القياسات والتحليلات الطبية وتسجيل معدلات الوفاة بين أفراد العينة. وقد أوضحت نتائج الدراسة بجلاء أن سكان «جزيرة كريت» باليونان كانوا هم الأفضل صحة، وكانت هذه النتيجة مفاجأة بكل المقاييس الغذائية ذلك لأن سكان جزيرة كريت يتناولون وجبات

تحتوى على ما يقل عن ٤٠٪ دهوناً، أى ثلاثة أمثال ما تحتويه وجبات اليابانيين، بل والأكثر إثارة من ذلك أن معدل الوفيات بين سكان جزيرة كريت باليونان لم يزد على نصف نظيره لسكان إيطاليا على الرغم من أن سكان اليونان وإيطاليا يتناولون الوجبات المميزة لمنطقة حوض البحر المتوسط.

كانت نتائج هذه الدراسة المدهشة لغزاً حير العلماء يفسره لنا واحد من كبار علماء مصر في الغذاء وهو «د. محمد محمود يوسف» الأستاذ بكلية الزراعة- جامعة الإسكندرية، والذى يؤكد أنه قد تبين أن الوجبات الغذائية لسكان جزيرة كريت تتسم بسمة فريدة وهي محتواها الأمثل من الأحماض الدهنية الأساسية وهي الأحماض التى يحتاجها جسم الإنسان ولا يستطيع تكوينها أو تخليقها بداخله ومن ثم يلزم للجسم الحصول عليها من خلال دهون الغذاء، وتتكون هذه الأحماض من مجموعتين أساسيتين تتباينان في صفاتهما التركيبية:

المجموعة الأولى تعرف باسم «أحماض أوميجا ٣».. بينما يطلق على أحماض المجموعة الثانية «أحماض أوميجا ٦» ولقد تأكدت نتائج هذه الدراسة عندما تمت تغذية «٣٠٢» مريض من مرضى القلب على وجبات جزيرة كريت لمدة ٤ شهور، إذ تبين أنهم في حالة صحية أفضل مقارنة بمجموعة مناظرة تمت تغذية أفرادها على الوجبات التى ينصح بها اتحاد القلب الأمريكى «AHA».. فما هو ذلك السر في وجبات جزيرة كريت التى أطلق عليها وجبات أوميجا؟

إن السر يكمن فى احتواء هذه الوجبات على نسبة أعلى من أحماض «أوميجا-٣» على حساب أحماض «أوميجا - ٦» وهو عكس الوضع القائم بالنسبة للوجبات التى يتناولها الغربيون وهى «نسبة أحماض أوميجا - ٦ إلى أحماض أوميجا - ٣ نحو ٢ إلى ١» والذى يمثل خللاً خطيراً لا ينتبه إليه الكثيرون، مما جعل بعض الجامعات الأوروبية العريقة تلجأ إلى تأسيس أقسام جديدة تهتم بالبحوث والدراسات الغذائية للأحماض الدهنية «أوميجا - ٣».

أغذية السحر والصحة

المثير للاهتمام فى «وجبات أوميجا - ٣» الساحرة أن سكان وأهل جزيرة كريت يتناولونها بكثرة منذ عام «٤٠٠٠ قبل الميلاد» فهم يكثرون من الأغذية البحرية والخضراوات ذات الأوراق الخضراء والأسماك، كما توجد أحماض «أوميجا - ٣» فى «زيت الزيتون» فهو من أغنى الأغذية بالدهون المفيدة، وبه نسبة عالية من مضادات الأكسدة الضرورية جداً لصحة الإنسان، والتى تقاوم مختلف الأمراض وأخطرها السرطان ولهذا يفضل تناوله يومياً. وأيضاً «المكسرات» فقد أظهر بحث أمريكى جديد أن الوجبات الغذائية الغنية بالمكسرات تقلل خطر إصابة النساء بالنوع الثانى من مرض السكر، حيث د اكتشف الباحثون فى بوسطن بعد متابعة أكثر من «٨٣٨٠٠» امرأة تراوحت أعمارهن بين ٣٤ و٥٩ عاماً لمدة ١٦ سنة، حيث وجد العلماء أن خطر الإصابة بمرض السكر من النوع الثانى للسيدات اللاتى لم يستهلكن المكسرات كان ٩٣٪، فى حين

قل إلى ٨٤٪ عند من استهلكوها مرة إلى أربع مرات أسبوعياً، ولكنه انخفض إلى ٧٢٪ بين اللاتى تناولنها لأكثر من ٤ مرات كل أسبوع.

والمفاجأة العلمية التى يؤكدها خبراء التغذية أن «المكسرات» ليست ضارة بالصحة كما هو شائع بين الناس، بل على العكس تحتوى على عناصر مغذية ومفيدة مثل الأحماض الدهنية غير المشبعة من نوع «أوميجا - ٣» الضرورية للذكاء وعمل الذهن، والماغنسيوم والألياف الغذائية، والدهون غير المشبعة التى تحتوى عليها المكسرات صحية ومفيدة لأنها تقلل من خطر التعرض للإصابة بأمراض القلب، كما أنها تخفض من المستويات المرتفعة من الكوليسترول الضار بالدم، وبعض المكسرات مثل «عين الجمل» تحتوى على دهون «أوميجا-٣» ذات التأثيرات المفيدة ضد جلطات القلب، وتصلب الشرايين، وارتفاع دهون الدم، وضغط الدم المرتفع، وبعض الأورام، وتقوية الذاكرة، وتحسين القدرة الذهنية والعقلية.

الزيت الحار.. ومستشفيات السويد !!

علماء الغذاء فى أنحاء العالم يبحثون عن الأغذية التى تحتوى على دهون «أوميجا - ٣» واكتشفوا وهم يبحثون فى أغذية الفراعنة أن المصرى القديم كان ينهل من «وجبات أوميجا - ٣» مع صباح كل يوم، ففى مصر القديمة كان يستخدم «الزيت الحار» فى التغذية وبصفة يومية وذلك بإضافته إلى طبق الفول المدمس، ولهذا لم يكن غريباً أن تتصدر «بذور الكتان المطحونة» الغنية بالزيت الحار مكونات الوجبات الصحية

لمرضى القلب فى مختلف أنحاء العالم لما تقوم به من خفض مستوى الكوليسترول الضار صحيا في الدم. ليس هذا فقط، بل إن مستشفيات السويد والنرويج والدانمارك وأمريكا تقدم فى وجباتها الغذائية اليومية «الزيت الحار» المفيد جدًا للأصحاء والمرضى على السواء.

ومعروف علميًا أن الزيت الحار هو الزيت الناتج من بذور الكتان، والذى يصل نسبته فيها إلى أكثر من ٤٠٪، وكل ملعقة صغيرة من الزيت الحار تعطى أكثر من ٢ جرام من الدهون الصحية المفيدة «أوميجا - ٣».

وقد ذكرت دراسة حديثة أن بإمكان السيدات فى فترة سن اليأس وانقطاع الطمث لو تناولن بذور الكتانب المطحونة أن ينخفض الكوليسترول الضار فى دمائهن وأن تقل احتمالات الإصابة بانسداد الشرايين وأمراض القلب والسكتات القلبية والدماغية، ومن الحقائق العلمية السارة التي اكتشفها العلماء مؤخراً لمقاومة مرض «الزهايمر» وتقوية الذاكرة والأبحاث العديدة التى أجريت فى أنحاء العالم وأكدت العلاقة الوثيقة بين الزيت الحار وما يحتويه من دهون «أوميجا٣» والقدرة الذهنية والعقلية، وقد تم تحديد «الزيت الحار» باعتباره من أوائل وأهم المصادر الغذائية التى تمد الجسم بالأحماض الدهنية لـ «أوميجا - ٣» التى تعمل على تحفيز وتنشيط الخلايا العصبية لتقوية الذاكرة وتحسين القدرات العقلية، كما يحتوى الزيت الحار على مركبات هامة جداً تقاوم الأورام السرطانية فى الجسم وهى ما تعرف باسم «مضادات الأورام» أو «مركبات الفيتو».

«أوميجا ٣» .. تحمى قلبك

يهتـم العالم الآن بالفوائد الصحية والعلاجية «لوجبات أوميجا ٣»، حيث أثبتت الدراسات العلمية الحديثة تأثيراتها الصحية والإيجابية فى علاج الكثير من الأمراض وأهمها مرض القلب حيث تحمى الإنسان من الإصابة بتصلب الشرايين وانسـدادها، وجلطات القلب، والأزمات القلبية، وضغط الدم المرتفع، كما تخفض الكوليسترول الضار فى الجسم، كمـا أن وجبات «أوميجا٣» هـى للوقاية من بعض الأورام وخاصة أورام القولون، وتعمل على تنقية الجسـم من المواد السامة، وحماية وظائف الكبد، وتقوى الذاكـرة وترتفع بالقدرات العقلية والذهنية، وتزيد من كفاءة أداء المخ، هذا بالإضافة إلى أن الأحماض الدهنية المفيدة لأوميجا ٣ تلعب دورا حاسما فى حماية الأوعية الدموية، وهى ضرورية جداً لطلبة المدارس لزيـادة قدراتهم على القراءة والتذكر واسـتيعاب الرياضيات والتفوق دراسياً وعلمياً.

– عـالم الغذاء المصـرى القدير د. محمد محمود يوسـف الأسـتاذ بجامعــة الأسـكندرية يوضـح لنا كيف نضمــن أن غذاءنا به النسـبة المطلوبـة من «أحماض أوميجا٣» وذلك من خلال بعض القواعد الغذائية البسـيطة وأهمها أن نتنـاول الأغذية البحرية مثــل الأسماك الدهنية «السالمون، التونة، الرنجة، الماكريل» وتناول الخضراوات ذات الأوراق الخضراء مثل «الخس، السـبانخ، الجرجير، الملوخية... إلخ» وتناول «زيـت الزيتون» بصفة يومية لاحتوائـه على الأحماض الدهنية المفيدة

والصحيـــة لأوميجا ٣ وليكن هــو الاختيار الأول من بــين كل الزيوت الموجودة، مع تناول كل يوم سبع حصص من الفواكه والخضراوات، علماً بــأن الحصة من الفواكه عبارة عن ثمرة تفاح متوســطة الحجم، أو ثمرة موز متوســطة الحجم، أو ثمرة برتقــال، أو نصف كوب فاكهة طازجة أو مغلبــة أو مجزأة، أو ثلاثــة أرباع كوب عصير فاكهــة، أما الكمية مــن الخضراوات فهى إما كوب واحد مــن الخضراوات الورقية النيئة، وإمــا نصف كوب من الخضــراوات المطبوخة، أو ثلاثة أرباع الكوب من عصــير الخضراوات، مــع تناول كميات أكبر مــن البروتينات النباتية وأهمها البقوليات كالفول والعدس والفاصوليا والبســلة.. إلخ». وتناول «المكســرات» وخاصة عين الجمل واللــوز والبندق والفول الســودانى، ويفضل اللحوم البيضاء مثل السمك والدجاج بديلاً عن اللحوم الحمراء، مع تناول الألبان ومنتجاتها منخفضة الدســم، والأحســن هو الابتعاد قدر الإمكان عن الدهون المشبعة، والابتعاد عن المارجرين وكافة الزيوت المهدرجة الأخرى لتأثيرها الضار فى القلب والشرايين..

وبعد..

إذا كنت مــن الذين يبحثون عن الصحة وعن قلب من فولاذ وأعصاب مــن حديد، ومــن الذين يفضلون الســباحة ضد الشــيخوخة والشــعر الأبيض، فيجب أن تتناول قطعة متوسطة أو قطعتين فى الأسبوع حوالى من «١٠٠ إلى ٢٠٠ جرام» من أسماك التونة أو الماكريل، أو الســردين، أو السالمون، أو الرنجة، كما يفضل أسبوعياً تناول المكسرات وخاصة «عين

الجمــل» وإضافة «الزيــت الحار» مع كل وجبة فــول مدمس، أو إضافة «مسحوق بذور الكتان المطحون» أسبوعيا إلى سلطة الخضراوات الطازجة أو ســلطة الزبــادى أو الطحينـــة ، أمــا الفواكه والخضــراوات الورقية الطازجــة فيجــب تناولها باســتمرار، وتنــاول زيت الزيتــون يومياً ولكى تنجح «وجبات أوميجا» فيفضــل التنوع والتوازن فى تناول المواد الغذائية وممارسة النشاط الرياضى والبدنى حتى نحيا حياة كلها صحة وسعادة.

الخضراوات الملونة.. للحب والعلاج

في دراسة علمية مهمة أجريت في إنجلترا أكدت أن الألوان تؤثر في سلامة صحة الفرد والمجتمع، لدرجة أن معظم حوادث الانتحار في «لندن» كانت تحدث من فوق أحد الجسور الشهيرة هناك، وعندما قام المسئولون بتغيير لون هذا المكان من الرمادى الغامق إلى اللون الأخضر، تراجعت حوادث الانتحار إلى الثلث، وحتى «الخضراوات الملونة» وقف العلماء احتراما أمام قدراتها الخارقة في الوقاية من الأمراض.

عرفت الحضارات القديمة في مصر الفرعونية وبلاد ما بين النهرين والشرق الأقصى بعض أسرار الألوان وعلاقتها بالصحة والمرض والسعادة والشفاء، فتاريخ العلاج بالألوان قديم جدًا ومثير للغاية، فالوثائق المأخوذة من الأهرامات والمخطوطات التى عثر عليها بمصر والهند والصين تكشف عن استعمال الألوان في العلاج عند القدماء.

أما الطب الهندى فيهتم كثيرا بأهمية التداوى بالألوان ويعتقد أن اللون «البرتقالى» له قدرة على زيادة القوة الحيوية للرجال وجلب التفاؤل لأنه يسمح بتوافق الحيوية الجسدية مع التفاؤل النفسانى والعقلى مما يدعم الجسم بالطاقة، و«الأزرق» مفيد جدا في علاج آلام الرأس، و «الأصفر» ينشط الدماغ والأعصاب ويقاوم التعب والإرهاق.

ولم يتوقف الأمر بالاهتمام فى استخدام الألوان فى العلاج فى العصور القديمة فقط، بل امتد إلى نهاية القرن التاسع عشر وبداية القرن العشرين وحتى وقتنا الحاضر، والمخطوطات القديمة تكشف لنا بوضوح أن المرض ما هو إلا رغبة فى إعادة التوافق داخل الجسم، وأن الفكرة وراء التداوى بالألوان هى إعادة التوازن بتوجيه أشعة الضوء بلون معين إلى جسم المريض وقد أعطوا لكل لون مميزات علاجية خاصة، حيث يشير العلماء إلى أن كافة الألوان المنبعثة من الأجسام الحية وكافة الأشياء يمكن ترتيبها كالتالى: «الأسود - تحت الأحمر - الأحمر البرتقالى - الأصفر - الأخضر الموجب - الأزرق - النيلى - البنفسجى - الأخضر السالب - واللونان الأبيض والأسود قائمان بذاتيهما».

وهذه الألوان يمكن تصنيفها إلى مجموعتين الأولى: وهى الألوان الموجبة ذات التفاعلات الحمضية والإشعاعات النشطة والمثيرة، ويندرج فيها الأحمر وتحت الأحمر والبرتقالى والأصفر والأسود، والمجموعة الثانية وهى الألوان السالبة وتشمل الأزرق والنيلى والبنفسجى وفوق البنفسجى والأبيض والأخضر السالب والأخضر الموجب وهى ذات تفاعلات قلوية وإشعاعاتها باردة ومهدئة.

ويرى بعض العلماء أن كل جسد تحيط به هالة عبارة عن حزمة ضعيفة من الأضواء تلتف حوله وتتكون من عدد من الألوان المختلفة وكل لون له علاقة بجزء معين من أجزاء الجسم، فاللون الأحمر مثلا يمثل اليدين والقدمين والدم والكلى، والأصفر للجهاز العصبى، والبنفسجى

يمثـل القلب، ويعكس لـون هالة كل إنسـان حالته الصحية جسـديا وعاطفيا وروحيا، ولهذا يصنف التداوى بالألوان من الطرق المكملة للطب التقليدى مثله مثل التداوى بالأعشاب والمغناطيسيات والعلاج الطبيعى وغيره، ولذلك يؤكد الأطبـاء أن علم التداوى بالألوان علم مقدس، فهو معجزة فى بساطته وليس بدعة أو خداعا، فهو يتعامل مع قوى طبيعية ذات ذبذبات أعلى من خلال مصدر كل القدرات والقوى.

الأزرق مهدئ للعصبية والتوتر

أكدت الدراسـات العلمية أن الأشخاص ذوى السـلوك العدوانى إذا وضعـوا فى غرف مطلية الجـدران باللون البني الفاتـح ولفترة قصيرة فـإن أعصابهم تهدأ وتسـترخى لدرجة النوم أحيانـا، وعندما تم طلاء غـرف الأطفال باللون الوردى اسـتغرق الأطفال فى نوم عميق، وعندما تم طلاء جدران ورش أحد مصانع السيارات فى فرنسا بخطوط متوازية أبيض وأسود ارتفع عدد أيام الانقطاع عن العمل لأسباب مرضية نتيجة الإصابـة بالصداع والكآبـة.. كما ثبت علميا أن طـلاء جدران حجرات الدراسـة باللون الأزرق الفاتح مع وضع سجادة أو موكيت رمادى اللون على الأرض وإضاءتها بمصابيح عادية يحدث انخفاض فى معدل ضربات القلب عند التلاميذ ويجعلهم أكثر انتباها للمدرسين ويقلل من سلوكهم العدوانى.. بعكس الضوء الفلورسنت واللون البرتقالى للجدران.

أما بالنسـبة للتأثير الطبى للألـوان فإننا نجـد أن «اللون الأحمر» شـديد التأثير، فهو يُوَلد الحرارة والقوة الجسـدية والطاقة الطبيعية

ويساعد على التئام الجروح والحروق وله تأثير فى بعض الحميات مثل الحمى القرمزية والحصبة، ولذلك كان العامة يلبسون الأطفال المصابين بالحصبة ملابس حمراء لزيادة حيوية الجسم وتنشيط الجهاز المناعى، أما ذبذبات اللون الأحمر فهى تضر الإنسان متوتر الأعصاب دائما، وقد تصيبه بالهياج الشديد، و «البرتقالى» منشط عام ولذلك يطلق عليه اللون المضاد للإرهاق وهو مضاد للاكتئاب واليأس والإحباط والهبوط والفتور والنعاس، كما يؤثر في القلب والمخ والأعصاب ويعالج أمراض القلب واضطرابات الأعصاب والتهابات العيون. أما «الأصفر» فيؤثر فى البنكرياس والكبد والطحال حيث يساعد على إعادة بناء الأنسجة بهم بوجه عام، لذلك يعتبر منشطا عاما فى حالات فقر الدم ويعالج أمراض الجهاز التنفسى مثل البرد والسعال ومنشطا للجهاز العصبى المركزى، و «الأخضر» يستخدمه كثير من الأطباء الأمريكان والهنود وخاصة أنه مهدئ للاضطرابات العاطفية ويقاوم الهياج وارتفاع ضغط الدم، كما يستخدم فى تهدئة الآلام فى حالات السرطان. و«الأزرق» مجدد لنشاط الجهاز العصبى بالجسم ومهدئ للأشخاص العصبيين وذوى الضغط المرتفع، وفى النصوص الهندية القديمة فإن اللون الأزرق يخفض الحرارة الزائدة في الجسم، كما أنه مخفض جيد لآلام الرأس وألم الأسنان والروماتيزم، و «البنفسجى» مهدئ عام ويفيد فى علاج الأمراض النفسية والعصبية ويزيد من استفادة الجسم بالغذاء. واللون «النيلى» يشبه اللون الأزرق فى التأثير ولكنه أكثر قوة منه وهو منشط

للذاكـرة والتفكـير ويعالج اضطرابـات المعدة ومفيد للجهاز التنفسـى والشـرايين. أما اللون الأبيض فيستخدم فى علاج مرض الصفراء خاصة عنـد الأطفال حديثي الولادة والذين يوضعـون فى حضانات خاصة بها إضاءة بيضـاء من لمبات خاصة، كما ينصح الأطباء مرضى الدرن الرئوى بالتريض والمشى فى ضوء الشمس القوى وارتداء ملابس بيضاء.

صحتك.. فى الخضراوات الملونة

إذا جلسـت إلى مائدة الطعام وأمامك طبق السـلطة بألوانه الزاهية المبهرة مثل الطماطم بلونها الأحمر الجميل والجزر البرتقالى والخيار والفلفـل الأخضـر الجـذاب، فتأكد أن هـذا هو أفضل طبـق تتناوله لاحتوائه على كل المواد الكيميائية التى تعطى للطعام ألوانه المختلفة، فقد اكتشـف العلماء آلاف المواد الطبيعية فى الطعام ذات قدرة فعالة على وقاية الجسـم من الأمراض.. هذا ما يؤكـده د. صلاح عبد الفتاح الأسـتاذ بمعهـد التغذيـة، ويضيف أن هـذه المركبات ليسـت فقط فيتامينات ومعادن ولكنها مركبات من مضادات الأكسـدة، ومركبات «الفيتـو» وكلها توجد فى الخضروات الملونة وهى أغذية وقف العلماء احترامـا أمام قدراتهـا الخارقة فـى الوقاية من الأمـراض والحفاظ على الصحة، وعلى سـبيل المثال «الطماطـم» ذات اللون الحمر الداكن تحتـوى على مادة «الليكوبين» وهو من أقوى مضادات الأكسـدة. وقد أكدت العديد من الدراسـات على وجود علاقة قوية بين الطماطم وبين انخفاض معدل الإصابة بالسـرطان وخاصة سرطان البروستاتا وبعض سرطانات الجهاز الهضمى.

أيضـا «الجزر الأصفـر والبرتقالى» والذى يعتبر مـن المصادر الغنية «بالكاروتين» المهم جدا للجسم، وهى مادة أصل فيتامين «أ» الذى يجب تناول كميات كافية منه يوميا فى الوجبات الغذائية للوقاية من الكثير من الأمراض البصرية والجلديـة والهضمية، ولقد تضاعفت أهمية هذا الفيتامـين بعد إعلان فائدته عالميا فى حماية الجسـم من أخطار مرض السـرطان، كما أن الجزر يحتوى على عنصر «البوتاسيوم» الذى يشكل عاملا مهما فى أن يصبح الإنسـان هادئا غير عصبى أو متوتر ولا يعانى من سرعة الغضب أو الانفعال الزائد، ولذلك يفضل تناول الجزر طازجا بمفرده أو مختلطا مع خضراوات السلطة أو عصيرا أو مطبوخا فهو غذاء صحى مفيد جدا لصحة الإنسان.

الشاى الأخضر.. ضد الأمراض

فى دراسـة مهمـة للدكتـور «جوان مانسـون» رئيس قسـم الطب الوقائى بمستشـفى هارفارد، يؤكد فيها أن الطعام معقد جدا ولا يكفى أن تحدد أهمية كل عنصر على حدة، فقد يكون امتزاج مضادات الأكسدة بمركبـات الفيتو بالألياف هو السـر وراء الفوائـد الصحية للكثير من الخضـراوات الملونـة، حيث تشـير الأبحـاث إلى انخفـاض الإصابة بمرض سـرطان الرئة فـى حالة كثرة تناول الخضـراوات ذات الألوان الصفـراء والبرتقال الغنية جدا بمـادة «الكاروتين» مثل الجزر الأصفر والبرتقال والبطاطا الحلوة والسبانخ والملوخية والجرجير، وكذلك مادة «الليكويين» الموجودة فى الطماطم ومنتجاتها، فالسبانخ بلونها الأخضر

تعتبر غنية بالحديد ومادة «الفوليت» وهو أحد فيتامينات «ب» المهمة، ويمثل «الفوليت» درعا واقيا ضد الإصابة بالعيوب الخلقية في الجهاز العصبي، كما يخفض مستوى «هوموستين» في الدم وهو أحد الأحماض الأمينية التي تؤثر سلبيا في الأوعية الدموية وترتبط بأمراض القلب، كما تتميز السبانخ الخضراء باحتوائها على اثنين من مركبات «الفيتو» اللذان يحميان الإنسان من ضمور مركز الإبصار في قاع العين وهو أحد الأسباب الرئيسية للعمى، كما يتميز «القنبيط الأخضر» بكثرة الألياف وبعض مركبات الفيتو التي تحول دون تأثير المواد المسرطنة في الجسم، وخاصة سرطان الثدي والقولون والمعدة.

ليس هذا فقط، بل إن «الشاي الأخضر» أيضا يتميز باحتوائه على مركب «بوليفينول» وهو مجموعة من مركبات الفيتو تعتبر أكثر فاعلية بمقدار مائة مرة عن فيتامين «ج» المضاد للأكسدة، وتؤكد الأبحاث أن مادة «كاتشين» في الشاي الأخضر تحد من نمو الأوعية الدموية الجديدة وهي بذلك تحارب السرطان لأنها تمنع عن الأورام الصغيرة الدم فتقضي عليها، وهذا يفسر انخفاض معدل الإصابة بسرطانات المعدة والمريء والكبد في «الصين» والسبب هو تناول سكان الصين ومعظم البلاد الآسيوية «الشاي الأخضر» يوميا، ويضيف «د. مانسون» أن دراسة أجريت في اليابان أثبتت أن تناول «١٠ أكواب» من الشاي الأخضر يوميا يقلل احتمالات الإصابة بأمراض القلب، كما أن استخدامه كغرغرة وغسول للفم يفيد في الحد من نمو البكتيريا داخل الفم وبين الأسنان،

كما أنه يقلل من سـرطان الجلد. وحتى حبات «التوت» الصغيرة بلونها البنفسجي تحتوى على كم هائل من مضادات الأكسدة أكثر من أى خضار أو فاكهة أخرى، فهى تحتوى على مادة «أنثوسيانين» وهى من مركبات الفيتو التى تقاوم أمراض القلب وتحمى من السرطان.

أغذية للهدوء والمواقف الصعبة

ليس كل ما تأكله مفيدًا أو ضروريًا!!

وبصراحة أكثر فأن بعض ما تأكله يجعلك تكتئب وتتجهم وتحس بأن الدنيا كلها «أضيق من خرم إبرة»!!

وربما لا تعلم أن بعض ما تأكله - وهذا هو المهم - يجعلك تبتسم للحياة وتصالحها وربما تأخذها بالأحضان!!

هناك «طعام» يزيدك بهجة وتفاؤلاً وإقبالاً على الحياة!!

نحن لا نضحك عليك، لكنه كلام علمى جدًا.. وتعالوا نقرأ.

فى بحث علمى طريف للغاية لعالم الغذاء المصرى الدكتور «مصطفى عبد الرزاق نوفل» أستاذ ورئيس قسم علوم وتكنولوجيا الأغذية بجامعة الأزهر.. أكد أنه لا مفر ولا استغناء عن أغذية الحب والهدوء والمواقف الصعبة ومحاربة الشيخوخة فى هذا الزمن الصعب، ولأن البحث يحمل أكثر من مفاجأة علمية تؤكد التكامل بين غذاء الإنسان وصحته.. كان هذا الحوار المهم والذى بدأته بتساؤل للدكتور مصطفى نوفل.. هل صحيح أن هناك أغذية للمواقف الصعبة؟!

قال: من المعروف أن المواد الغذائية تتداخل فى أجسامنا فتؤثر فى جميع التفاعلات الحيوية والكيميائية التى تحدث بها، فقد وجد أن

مادة «السـيروتونين» وهى المادة الحيوية المهمة فى الجسـم التى تزيد من قدرة تحمل الإنسـان للألم، وتقلل من انفعالاته فيتغلب على ما قد يتعـرض له من مواقف وأزمات صعبة فـى حياته اليومية، ومع تناول «الأغذية السـكرية» تزداد هذه المادة في جسم الإنسان مما يضفى عليه شعورًا بالهدوء والاطمئنان ويدخل السرور والراحة على النفس، وهذه التأثيرات الإيجابية يحصل عليها الجسم عند تناوله «للقصب أو الزبيب أو التمـر» مما يجعلها علـى قائمة الأغذية التى توصـف بأنها أغذية التغلب على المواقف الصعبة، وينصح بتناولها عند التعرض لأية حالات من الضيق أو القلق أو التوتر أو الإرهاق، والسر يرجع إلى محتواها من السـكريات سـريعة الامتصاص وإلى توازن تركيبهـا بمغذيات مهمة. فمثـلاً كوب عصير القصب غنى بالمكونات الغذائيـة فهو يحتوى على ١٦٠ جرامًا ماء، و ٢٥ جراما سـكر قصب وسكريات أخرى وبروتينات وأملاح معدنية مثل البوتاسـيوم والكالسـيوم والماغنسيوم والصوديوم، وكوب عصير القصب الذى تزيد فيه نسـبة استخلاص العصير السكرى وعالى النقاوة وذو مذاق حلو هو الذى يحقق البهجة والسرور، أما كوب العصير الخالى من سـكر القصب، وتقل درجـة حلاوته لإضافة الكثير من المـاء إليه، فإننـا نلاحظ أن تأثيره المفيد ضعيـف فى تحقيق راحة وهدوء الجسم.

أما «الزبيـب» وهو العنب المجفف فغنى بالمواد السـكرية، ولذلك يتميز بسـهولة الهضم ويسـاعد على الإحسـاس بالشـبع، وهو منشط

للعضلات وللأعصاب، ومقو للجسم ومهدئ لحالات العطش، كما يساعد على تنقية الدم من بعض المواد الضارة، كما أنه يخلص الجسم من تأثير مخلفات هضم البيض واللحوم والأسماك والدواجن وغيرها، والتى تعمل على زيادة حموضة الدم وتتسبب فى الشعور بالإرهاق والتوتر العصبى لأتفه الأسباب، ويرجع هذا التأثير المهدئ للزبيب إلى زيادته لقلوية الدم، ونظرًا لأن اللبن له نفس التأثير، وبدرجة أكبر من الزبيب، فيصبح تناول ملعقة طعام من الزبيب مخلوطة بقليل من اللبن خير علاج غذائى يخلص الجسم من نواتج الهضم المسببة لاضطرابه وعصبيته.

أما «التمر» وهو البلح الجاف.. فقد وجد أنه يضفى السكينة والهدوء على تصرفات الإنسان ويزيد من قدرة تحمله للمواقف الصعبة، لذلك لم يكن غريبًا أن يكون «التمر» غذاء أساسيًا للمحاربين القدماء يوضع فى أكياس تعلق برقابهم، ويقدم لهم على صورته الكاملة أو بعد طحنه، كما كان غذاءٍ مصاحبًا دائما للعرب فى سفرهم الطويل فى الصحراء، ويرجع ذلك إلى ارتفاع نسبة السكريات فى التمر، والتى تصل إلى حوالى ٧٥٪ من تركيب التمر، واحتوائه على كمية من عنصر الماغنسيوم المهدئ للجسم، كما يؤدى وجود الأملاح المعدنية القلوية فى التمر إلى التخلص من زيادة حموضة الدم المسببة للقلق وسرعة الغضب، والتى تنتج عادة من نواتج هضم أطعمة الوجبات الدسمة، ويزيد من فائدة التمر فى هدوء الجسم احتواؤه على فيتامين (أ) وبعض فيتامينات (ب) المركب، ويؤكد علم الغذاء الحديث أن «منقوع التمر بالحليب» هو

أفضل غذاء يقي الجسم من سرعة الغضب كما يعمل على تهدئة حالة القلق والتوتر، لذلك يفضل تناول التمر مخلوطًا باللبن الحليب كما كان يفعل الأجداد.

أغذية الحب والهدوء

وماذا عن أغذية الهدوء؟

يقول الدكتور مصطفى نوفل إن من المعروف أن الهدوء يساعد على حسن التفكير والتأمل، لذلك كان «الموز».. تلك الثمرة الصفراء الذهبية هي الغذاء المألوف للحكماء والفلاسفة، فكانوا يستظلون بظل أوراق أشجارها الكبيرة، ويتخذون من ثمارها غذاء لهم، لذلك أطلق على الموز «فاكهة الحكماء والفلاسفة».

والموز غنى بالمواد النشوية والسكرية وبه نسبة من الحديد، ويتميز بارتفاع محتواه من البوتاسيوم المحقق لهدوء الجسم والمخفض لضغط الدم، فتناول ثمرتين من الموز متوسط الحجم تمدان الجسم بحوالى خُمس ما يحتاجه فى اليوم من بوتاسيوم الذى يضفى السكينة على الإنسان، ونظرًا لافتقار الموز إلى الكالسيوم والدهون والبروتينات فيصبح تناوله مخلوطًا باللبن الحليب من أفضل الأغذية التى تدعم مكونات فاكهة التأمل وتزيد من امتصاص الجسم لها، وتتضح القيمة الغذائية لكوب الموز باللبن من إمداده لجسم المرأة بخمس ما تحتاج إليه فى اليوم من سعرات حرارية، وهكذا يضاف إلى الموز من الفوائد الغذائية ما يؤكد تميزه من بين جميع الفواكه، لذا يجب تناوله فى كل الأعمار، فهو

فاكهة شهية محببة لدى الشيوخ والأطفال والشباب والحوامل والمرضى في حالة النقاهة، ولدى كل من يريد الهدوء وحسن التفكير.

ولأن الإنسان محصلة لكل ما يأكل، كما يقول الدكتور مصطفى نوفل، فليس غريبًا أن تتأثر مشاعر حبه وحالة هدوئه بتناوله لبعض الأغذية، وقديما كانت الأقوال تدعو إلى تناول «الجزر» طلبا لحب الناس، وقد يكون ذلك صحيحا من وجهة نظر التداخلات الغذائية للجزر في الجسم، على أساس أن نقص عنصر البوتاسيوم في الجسم يؤدى إلى ظهور العصبية وسرعة الغضب والانفعال، وهو ما يمكن تفاديه بالمواظبة على تناول الجزر الغنى بالبوتاسيوم، فيصبح الإنسان هادئًا ولطيفًا فيحبه كل الناس، وبدلا من الجزر يمكن تناول عصيره الذى تزداد فائدته بخلطه على قليل من اللبن فيصبح مجددًا لنشاط الجسم ومقويا لذاكرته.

ومع أن الجزر الأحمر يحتوى على مواد سكرية أكثر مما فى الجزر الأصفر والبرتقالى، إلا أن الجزر الأصفر والبرتقالى من المصادر الغنية «بالكاروتين» المطلوب للجسم، وهى مادة أساس فيتامين (أ) الذى يجب تناول كميات كافية منه يوميًا فى الوجبات الغذائية للوقاية من بعض الأمراض البصرية والجلدية والهضمية، ولقد تضاعفت أهمية هذا الفيتامين بعد إعلان فائدته في حماية الجسم من بعض أخطار مرض السرطان.

عالج نفسك بالفواكه والخضراوات

هل نقول وداعا للروشتة التقليدية وأهلا بروشتة المستقبل؟!! فبعد أن كان الطبيب يكتب في الروشـتة «كبسـولة كل ٦ ساعات».. و «قرصًا ثلاث مرات يوميا» و «حقنة كل أسـبوع»!! سيكتب قريبًا جدًا «ثمـرة طماطـم مرتين في اليـوم»! و «صباع موز صباحـا على الريق»! و «ثمرتين من البطاطس كل ١٢ سـاعة!! فهل سـيصبح غذاء القرن ٢١ أدوية المستقبل والعلاج الفعال للأمراض الخطيرة؟!!

هل سـيأتي يوم يحمل فيه «الموز» فاكسـين ضـد الالتهاب الكبدى الوبائـى؟! ويصبح «فول الصويا» لقاحا لـلأورام؟! ومجرد تناول ثمرة طماطم يوميا بمثابة علاج فعال لأورام البروستاتا؟! و «بطاطس وبطاطا» كمصل ضد بكتيريا القولون والإسـهال؟! هذا ما يقـوم به العلماء الآن خاصة بعـد نجاح تطبيقات الهندسـة الوراثية فى مجـالات مختلفة وكثيرة خاصـة الأدوية، وإنتاج خضروات وفواكـه ومحاصيل زراعية كالأرز لعـلاج العديد مـن الأمراض، خاصة المزمنـة منها والخطيرة، وتشمل الخضراوات والفاكهة والطماطم والبطاطس والخرشوف والبطاطا والبرتقال والتفاح والموز، وبدلا من أن يتناول المريض أقراصا أو كبسولات الدواء أو الحقن، فإنه يتناول كمية محددة يوميًا من الأغذية المهندسـة وراثيا والتى تحمل فى جيناتها العلاج، وذلك بالروشـتة التى يصفها

الطبيب اعتمادًا على حقيقة علمية بأن الأدوية في الأصل هي مواد طبيعية، حيث يمكن عن طريق الهندسة الوراثية نقل الجينات المعالجة للأمراض إلى نواة خلايا ثمرة الفاكهة أو جذور خضراوات معينة، ويتم تصنيع المادة الطبية في الثمرة، وبتنشيط الجين بالتكنولوجيا فإنه يزيد من القدرة على تصنيع المادة الدوائية.

موز.. ضد شلل الأطفال

تمكن العالم الأمريكي «تشارلز أرنست» الأستاذ بجامعة كورنيل الأمريكية ورئيس معهد بويس تومسون لأبحاث النبات في نيويورك، من استنباط صنف جديد من الموز يقدر على إنتاج لقاحات مضادة لأنواع البكتيريا المسببة للإسهال والكوليرا، وكان الدافع وراء هذا الإنجاز هو الرغبة في أن يحصل الناس على اللقاحات الواقية مع طعامهم، وقد تطورت الفكرة أساسا كحل لمشكلات المستحضرات الصيدلية خصوصا في الدول النامية، فالنبات المحتوى على اللقاح أو الدواء لا يحتاج في زراعته أو تخزينه ونقله إلى كثير من الاحتياطات والتدابير المختبرية اللازمة لتداول المواد الدوائية الحساسة، ويرجع اختيار الموز لهذا الغرض لأنه يؤكل نيئا مما يمنع تفكيك مادة اللقاح، ويتمتع بطعم مستساغ لحمل أو احتضان اللقاح في المستقبل.

والتحصين عن طريق أكل (الموز المعدل جينيا) يعرف علميا باسم «التحصين الإيجابي» إذ يتم فيه استنفار الجهاز المناعي للفرد ليقوم بنفسه بإنتاج الأجسام المضادة، ومع أن تناول اللقاح عن طريق الفم ليس

بجديد فقد أثبت جدارته فى حملات التطعيم العالمية ضد شلل الأطفال، إلا أن عـزم وتصميم الباحثين الأمريكيين على تسـخير الموز ليبقى فيه لقاح شلل الأطفال فعالا، وبدلاً من أن يأخذ الطفل التطعيم كنقط فى الفم يتناول (مـوزة واحدة) لها حجم محدد، ويحتـوى على جرعة اللقاح المطلوبـة، ولتجنب الخلط مع المـوز العادى كان لابـد من إضافة جين لتلوين (موز التطعيم) بلون داكن، وقد نجح العلماء بالهندسة الوراثية مـن إنتاج «مـوز أحمر» و «تفاح أبيض».. والعجيـب أن الفواكه الملونة تتميز باحتوائها على نسـبة عالية مـن الفيتامينات. كما يؤكد العلماء أن «الموز المعدل جينيا» يوفر مصدرًا سـهلاً للعقاقير الطبية، لاسيما فى العالم النامى، حيث تمت هندسة الموز وراثيا ليحمل فاكسين الالتهاب الكبـدى (ب)، وقد قدر أن عشـرة هكتارات من الأرض المزروعة بالموز المعدل جينيا تعطى إنتاجا يكفى لتطعيم كل أطفال المكسيك.

أرز.. ضد السرطان

يؤكد د. وجدى سـواحل أسـتاذ الهندسـة الوراثيـة والتكنولوجيا الحيوية بالمركـز القومى للبحوث أن علماء الهندسـة الوراثية تمكنوا من نقل الجين المسـئول عـن تصنيع فيتامين (أ) مـن الجزر إلى حبة الأرز لزيـادة محتواها من الفيتامين لتكون حبات الأرز بمثابة أقراص للمناعة ضد السرطان أو أمراض العيون، حيث ثبت أنها أفضل طبيا من الأقراص الدوائية المصنعة كيميائيا، وذلك لفعاليتها العالية والمسـتمرة وعـدم وجود أعـراض جانبية، وبنفس الطريقة يمكـن زراعة فيتامين

(ب ١٢) داخــل أى نبات أو ثمــرة فاكهة لعلاج الأنيميا الخبيثة حيث إنه لا يتوفر إلا فى المصادر الحيوانية.

كما نجح العلماء باستخدام الهندســة الوراثية فــى زيادة محتوى فيتامين (ســى) فى الخضراوات والفواكه، والــذى يعالج نزلات البرد والإنفلونزا، كما أكدت الأبحاث أهميته فى مقاومة الخلايا السرطانية، وهكــذا يكون تناول ثمــرة فاكهة واحدة يعطى الجســم احتياجاته من فيتامين (سى)، وبالتالى عدم أخذ الأدوية والفيتامينات المصنعة كيميائيا.

كمــا نجح علماء الوراثة أيضا فى إنتاج «فول صويا» معدل وراثيا لإنتاج الأجسام المضادة ضد أورام الثدى، والقولون، والمبيض، والرئة.

كما اتجهت الدراســات الحديثة إلى الاهتمام بمادة «الكاروتينويد» ومادة «الليكوبين» التى توجد فى الطماطم وترجع أهميته إلى كونه مثبطا قويا ضد بعض الأورام، ويقوم علماء الوراثة بزراعة الجين المسئول عن صناعة المادة المعالجة لتضخم البروستاتا داخل ثمرة الطماطم حيث تكون الواحدة بمثابة كبســولة فيتعود المريض على تناول ثمرة مرتين يوميا، وفى دراسة حديثة أجريت فى جامعة هارفارد على ٤٨ ألف رجل ثبت انخفــاض خطورة التعرض للإصابــة بأورام البروســتاتا نتيجة تناول الطماطم الطازجة وصلصة الطماطم، وذلك بمعدل ١٠ مرات فى الأسبوع، كما ثبــت أن طبخ الطماطم يزيد من امتصاص الجســم لمادة «الليكوبين» الفعالــة، وللمحافظــة على الليكوبــين داخل الجســم لتتحقق نتائجه

الصحيــة المفيدة يجب عدم التدخين، حيث ثبت أن تدخين ٣ ســجائر يوميا يؤدى لفقد حوالى ٤٠٪ من الليكوبين الموجود فى الجسم.

ويضيف د. وجدى سواحل أستاذ الوراثة أن العلماء نجحوا فى إنتاج بطاطس معدلة وراثيا لمرضى الســكر، ومعروف أن مرض السكر يصيب بعض خلايا البنكرياس التى تفرز الأنسولين، وهى المادة الطبيعية التى تقوم بضبط مستويات السكر فى الدم، وقد ثبت أن مرض السكر يحدث نتيجة نقص فى بروتين معين يرمز له بالحروف الثلاثة (GAD)، وأن عــلاج نوع معين من الســكر يعتمد على إمداد المريــض بكميات إضافية مــن هذا البروتين عــن طريق الفــم لتعويض ما يفقده الجســم من قيام جهاز المناعة بمهاجمة نفســه وتدمير خلايا البنكرياس التى تنتج هذا البروتين، ومن هنا جاءت الفكــرة لفريق من العلماء بجامعة أونتاريو الغربيــة بكندا، حيث تعتمد على تنشــيط الصفــات الوراثية المرتبطة بإنتــاج هذا النوع من البروتين فى بعــض النباتات وأهمها «البطاطس» لتحصــل على ثمار به مســتويات عالية من البروتــين (GAD)، وبذلك نجح الباحثون فى إنتــاج بطاطس معدلة وراثيا غنية بالبروتين المعالج لمرضى السكر.

نبات ينتـج «الهيموجلوبين البشرى»

نجح علماء الوراثة فى إنتاج «تبغ» كلقاح يعالج «نخر الأسنان»، حيث تم إدخال الجينات المســئولة عن تكوين الأجسام المضادة للبكتيريا التى تسبب نخر الأسنان وإصابتها، ويأمل الباحثون فى استخلاص الأجسام

المضـــادة من نبات التبغ المعدل وراثيا وإضافتها إلى (معجون الأســنان) كنوع من الوقاية الفمية ضد هذه البكتيريا. كما بدأت الهندسة الوراثية تجارب إنتاج بدائل الدم كالبلازما والصفائح الدموية ومشتقاتها، عندما أعلن العالم الفرنســى (مايكل ماردن) عن نجاح نقل جين بشــرى معين إلى خلايا نبات التبغ، وتمكنه من عزل وتنقية الهيموجلوبين البشرى من بذور وجذور النبات، لأنه من المعروف أن اســتيراد مشــتقات الدم مــن العمليات المحفوفة بالمخاطر، لأن الدم قــد يكون ملوثا بالأمراض الفيروسية المعدية مثل مرض الإيدز القاتل، لذلك لجأ العلماء إلى إنتاج مشتقات الدم من النباتات المعدلة وراثيا.

وهكــذا.. نجح علماء الوراثــة بعد إجراء العديد مــن التجارب فى تحويل بعض النباتات والأغذية إلى مصنع للقاحات والأمصال التى يمكن اســتخدامها فى التحصين وحملات التطعيم عن طريق استنفار الجهاز المناعى للفرد ليقوم بنفســه بإنتاج الأجســام المضــادة ضد المرض، الأمر الــذى لن يقتصر فيه دور الغذاء والخضار والفاكهة على إمداد الإنســان فى المســتقبل بالبروتينات والنشــويات والدهون والمعادن والفيتامينات اللازمة لاســتمرار الحياة فحســب، بل تجاوز ذلك كثــيرًا إلى تصنيع البروتينــات ذات الأهميــة الطبية مثل اللقاحــات والأمصال والأدوية والمضادات الحيوية ومنظمات النمو والأنزيمات الزهيدة التى تنقذ حياة الملايين من البشر.

التين الشوكى.. صحة ورشاقة !

تصوروا.. هـذه المفاجأة!! «التين الشـوكى».. هو أحـد الرموز المهمة والرئيسـية على علم دولة «المكسيك» كما يظهر على الملابس العسـكرية وعلى معظم عملات النقود هناك، ليـس هذا فقط، بل يباع فى شـكل مسـتحضرات غذائية ودوائية على صورة كبسولات وأقراص تباع فى أقسـام الأغذية الصحية فى محلات السـوبر ماركت!! فالتين الشوكى له تقدير خاص عند الشعب المكسيكى فهو غذاء وسعادة وبهجة ودواء ووقايـة!! فلماذا نحن فى مصر لا نهتم بتناول «التين الشـوكى» ولا نعطيه مكانته الغذائية والعلاجية التى يستحقها؟!

حلاوة يا تين!! يا كوز العسل ياتين!!

نـداءات محببة لنا جميعا كل صيف سـاعة العصارى، حيث يلتف الصبيـة والشـباب حول بائع التين يأكلون، والأسـر ترسـل بالأطباق لتشـترى منه ما لـذ وطاب، وتضعه فى الثلاجة للاسـتمتاع به فى أى وقت، خاصة أن حبة التين الشـوكى جذابة فى الشـكل واللون والتنوع فمنهـا الأحمر والأصفر والأخضر والبنفسـجى والبرتقالى، وهى رائعة فى مذاقها ورائحتها.

والـذى لا يعرفه الكثيرون أن التين الشـوكى غنى جـدا بالعناصر الغذائية المفيدة، فالثمرة الواحـدة منها والتى تزن نحو (١٠٠ جرام)

تحتــوى علــى طاقــة بمقدار (٤٢ ســعرا حراريــا) و (١) جــرام من البروتينـــات، و ١٠ جرامات من الســكريات، ونحــو ٤ جرامات من الألياف. ويؤكد علماء الغذاء في جامعات المكسـيك أن الثمرة الواحدة من التين الشــوكى توفر لجســم الإنســان ربع احتياجاته اليومية من «البوتاســيوم» الــلازم لانقبــاض العضلات واتزان الســوائل فى خلايا الجســم وإرســال النبضات العصبية، وتعطى حــوالى ١٥٪ من الحديد المهم والضرورى جدا لصحة الإنســان، ونحــو ٤٠٪ من احتياجاته من فيتامين (سى) و ١/٥ الاحتياجات من الماغنسيوم لبناء العظام وتصنيع البروتينات والضرورى لتنظيم درجة حرارة الجسم ووقايته من مشاعر التوتر والخوف، هذا بالإضافة إلى بعض العناصر المهمة مثل الألياف، وفيتامينــى ب ١ ، ب ٢ ، والنياســين وكميــة قليلــة مــن الصوديوم، والسكريات.

أوراق التين الشوكى تخفض السكر!!

منذ آلاف الســنين ومن التقاليد الغذائية الراســخة لدى المكسيكيين تناول أوراق التين الشــوكى والتى تعرف باســم «نوبــال» وهى أوراق وسادية مفلطحة يتم قطافها عندما تكون بحجم صغير، وتتم إزالة العقد الشــوكية من على سطحها، وتتوفر للمســتهلكين بالأسواق إما طازجة وإما معلبة وإما مجففة، لتســتخدم فى إعــداد أطباق متنوعة من الطعام وأحيانــا يضاف إليها «البيض» أو فى الحلويات أو غير ذلك، ولها طعم لاذع وقوام جيلاتينى ومحتواها قليل من السكريات.

ويؤكد العلماء والباحثون فى (جامعة أوتونوما دى باجا كاليفورنيا) بولاية باجا كاليفورنيا المكسيكية، أن أوراق التين الخضراء المأكولة هى نوع من أنواع الخضار لدى المكسيكيين وهى غنية بفيتامينات (أ. سى. ك. ب٦) وبالمعادن مثل النحاس والحديد والكالسيوم والبوتاسيوم والماغنسيوم، ولكن أهم عنصر غذائى فى أوراق التين الشوكى كما يقول البروفسيور (تشارلز ويبر) - أستاذ علوم وتكنولوجيا الغذاء بجامعة أريزونا بالولايات المتحدة الأمريكية - هو «الألياف الذائبة» المفيدة فى تقليل امتصاص الأمعاء للسكريات وللكولسترول والدهون، وهو ما يؤدى إلى خفض نسبة السكر بالدم، ولأن الأوراق الخضراء للتين الشوكى غنية جدا بالألياف الذائبة، فإنه عند تناولها مضافة إلى أطباق أطعمة أخرى تحتوى على مواد سكرية عالية كالنشويات والحلويات وغير ذلك، فإنها تؤدى إلى خفض نسبة ارتفاع السكر فى الدم، والأبحاث الأمريكية منذ فترة طويلة تتناول دور الأوراق المأكولة للتين الشوكى «نوبال» فى خفض ارتفاع سكر الدم لدى مرضى السكر.

التين الشوكى .. ضد الأمراض

على الرغم من أن الطب الشعبى والتقليدى فى المكسيك لم يكن يعرف احتواء ثمار التين الشوكى على المواد الفعالة المعروفة باسم «مضادات الأكسدة» والتى اكتشفها العلماء مؤخرا، إلا إنهم كانوا يستخدمونه كعلاج لقرحة الجهاز الهضمى، وحماية الأغشية داخل الجسم من بعض التأثيرات الجانبية لبعض الأدوية كالإسبرين مثلا وفى خفض نسبة

الكوليسترول والدهون الضارة، وحماية الشرايين من ترسب الكوليسترول داخـل جدرانها، وتخفيف حدة التهابـات المفاصل والعضلات والعظام، وتقوية الجهاز المناعي للجسم لمقاومة الميكروبات والبكتيريا والفيروسات ومواجهة الأمراض المختلفة التي تهاجم الجسم من خلال مناعة قوية.

والمفاجأة لعلمـاء الغذاء الأمريكان هي احتواء ثمرة التين الشـوكي على نسـبة عالية من المركبات الكيميائية التي تعرف باسـم «مضادات الأكسدة» أو الكيميائيات الطبيعية النباتية أي التي توجد بشكل طبيعي في النباتات مثل الخضراوات والفواكه والتين الشـوكي. ومن المعروف أن مضادات الأكسـدة من أهم العناصر التـي تقاوم الأورام ونمو الخلايا السـرطانية، وتحمي الجسم من الأمراض المزمنة، وتكافح الشيخوخة. وتؤكد الدراسـات الغذائية الطبية في جامعات المكسيك انخفاض معدل الإصابة بـالأورام مع تناول الوجبـات الغذائية النباتيـة لثمار التين الشوكي سـواء تناول الأوراق الخضراء المعروفة باسم «نوبال» أم تناول الثمار الطازجة أم عصير التين الشـوكي. كما أن له تأثيرا مثبطا ومانعا قويا ضد بعض أورام القولون. ولأن التين الشوكي يحتوى على مضادات الأكسـدة من نـوع «فلافانويد» وهـي كيميائيات طبيعيـة تقوى جهاز المناعـة الـذى يعمل على حماية الجسـم من ملوثـات البيئة والإرهاق والوهن والضعف العام.

كبسولات وأمراض التين الشوكي.. في الصيدلية

ولأن التين الشـوكي فاكهة صيفية فإن «عصير التين الشوكي» يحمي من أشعة الشمس ويحافظ على درجة حرارة الجسم وعلى كمية السوائل

الموجودة، ويلطف من الإحســاس بحرارة الجو، وتناول التين الشوكى الغنى جدا بــ «فيتو فلافونويد» وكلها مــواد ذات فوائد صحية كبيرة وخاصة تأثيرها فى زيادة النشــاط لبعض الأنزيمات المسئولة فى الجسم عن إزالة الســمية والمواد الضارة، ولذلك هو ينقى الجســم من الســموم والملوثات ويحافظ علــى حيويته ونضارته، كما تزداد الأهمية الصحية لمكونات «الفلافونويد» باعتبارها مضادة لبعض الأورام، ويكفى أن نعرف أن تناول ٣ ثمرات يوميا من التين الشوكى تمد الجسم بكمية عالية جدا من فيتامين (ســى) مقارنة بتناول قرصين يوميا من فيتامين سى بكمية ٧٥ ملليجراما، وفيتامين (ســى) هو أحد الفيتامينات الشهيرة جدا فى مقاومة الفيروسات وخاصة فيروسى البرد والإنفلونزا، فالتين الشوكى هو عامل للشفاء وليس فقط للوقاية من الأمراض، لأن فيتامين (سى) هو من مضادات الأكســدة التى تؤدى إلى خفض معدل أكسدة الكوليسترول الضار فى الجســم، مما قد يفيد فى خفض خطــورة التعرض إلى تصلب الشــرايين، وأيضــا وقايــة وحماية مريــض القلب من خطــر الأزمات القلبية.

كما اكتشــف العلماء أن احتــواء ثمار التين الشــوكى على مركبات «فيتــو فلافونويد» لهــا قدرة على التخلص مــن البكتيريا والميكروبات المرضــة نتيجــة تأثيرها فى جــدار خلية الميكــروب وإتلافها فتفقده الحيوية والطاقة والفشــل فى تصنيع مكونــات خلاياه، كما أنها تدمر جينات الميكروبات ومادته الوراثية، ولذلك تعتبر من أقوى مواد الفيتو

الغذائيـــة القاتلة للميكروبات المرضة، وبالتالى حماية صحة الإنســان من الإصابة بالأمراض الفتاكة، ولكل هذا فإن شــعب المكســيك يعشــق التين الشـوكى كغذاء وبهجة وسعادة ودواء، ولهذا نجحوا فى صناعة تجفيفه وتحضيره على صورة «كبسولات» و «أقراص» و «مساحيق» ويتم بيع هذه المســتحضرات فى الصيدليات وفى أقســام الأغذية الصحية فى محلات الســوبر ماركت فى المكســيك، ولأن ثمرة التين الشوكى ليست بها ســعرات حرارية عالية، فهى من أفضل الأغذية للرجيم ولرشــاقة القوام، ولهذا تقبل النساء على تناوله بكثرة فى مختلف أنحاء العالم، فهو أفضــل رجيم طبيعى بدون مضاعفات أو آثــار جانبيــة.. ويكفى أن تناول ثمرة تين شوكى أو عصيرها الطازج يوفر للجسم الحيوية والنشاط والصحة كلها، وســوف يحمل العلم فى المســتقبل الكثير من الأبحاث والدراسات والأسرار والفوائد الصحية لهذه الثمرة العجيبة!!

البطيخ .. غذاء ودواء

البطيخ.. من أحب الفواكه الصيفية لذيذة الطعم والمفضلة لدى المصريين، فهي تطفئ الظمأ وتروى العطش، وترطب الجسم، وتخفف الشعور بحرارة الجو، كما أنه يمنح الجسم القوة والحيوية، وبذوره تخفض ضغط الدم المرتفع، ويحتوى على مضادات الأكسدة ضد الأورام، ومفتت لحصوات الكلى، ويحمى من أمراض العيون.. والدراسات الغذائية الحديثة كلها تؤكد.. أن البطيخ غذاء ودواء.

البطيخ.. من الثمار الضاربة في جذور التاريخ، فقد عُرف في المناطق الحارة من إفريقيا الاستوائية والجنوبية، حيث كانت تستعمله القبائل كغذاء ودواء منذ أزمنة طويلة، وبدأت زراعته قديما في الهند ومصر، وقيل إن أصل اسمه «بطيخ» من اللغة الهيروغليفية وتنطق «بدوكا» وهي أصل كلمة «بطيخة».. وقد انتقل من مصر إلى بلاد حوض البحر المتوسط، فقد عرفه الفراعنة وذكره «بيبيوناس» في كتابه العهد القديم فهو يقول: «لقد عرف البطيخ منذ خمسة آلاف سنة، وأن بنى إسرائيل حملوه معهم عند فرارهم من مصر، فنشروا بذلك زراعته في الشام ثم نُقِلَ بعد ذلك إلى تركيا وقبرص واليونان، وقد استخدم أطباء العرب البطيخ علاجًا نافعًا في تحليل الأورام، والمعروف أن البطيخ وجد مرسومًا على الآثار الفرعونية وملونًا بالأخضر، كما وجد في تابوت

الكاهن «تينسى» ورق البطيخ وهو يكسو المومياء، كما عثر على بذوره فى مقبرة مصرية قديمة، والبطيخ بالمصرية القديمة اسمه «بطوخا» وفى بلاد الخليج والحجاز يعرف بـ «حبحب»، أما الفرنسيون فيطلقون عليه «باستيك» وهى مأخوذة من «بطيخ» بالعربية.

أحب الفواكه الصيفية

يؤكل البطيخ لمذاقه الحلو كمادة غذائية مرطبة ومنعشة، خاصة فى المناطق ذات الصيف الحار، وكثيرا ما تستعمل «قشرة البطيخ» فى عمل الحلويات والسكريات. ويؤكد د. سيد حجازى أستاذ التغذية بالمركز القومى للبحوث أن قيمة البطيخ ليست مرتفعة. حيث يحتوى كل (١٠٠ جم) من البطيخ على (٢٧) سعرًا حراريًا، و ٩٢ جم ماء، ١ جم بروتين، ١ جم دهن، ٧ جم كربوهيدرات، ٧ ملليجرامات كالسيوم، ١٢ ملليجرام فوسفور، ونسبة عالية من فيتامين (أ) وقليل من فيتامين (جـ)، ٠,٠٥ ملليجرام من الثيامين، ٠,٠٥ ملليجرام من الريبوفلاتين. وتتكون بثمار البطيخ مواد ملونة عبارة عن الليكوبين والكاروتين وهى من مضادات الأكسدة الطبيعية التى تحمى الجسم من الأورام السرطانية، والبطيخ يوجد على أصناف كثيرة مما يجعله فى متناول الجميع، ومن أهم مزاياه أن أليافه تحتوى على كمية كبيرة من الماء، ولهذا فهو مرطب ومنعش ويروى الإنسان من الظمأ فى أشهر الصيف، كما أنه غنى بالأملاح المعدنية، ويفضل عدم تناول البطيخ مع الطعام أو عقبه مباشرة لأن كثرة ما به من الماء تعوق الهضم وتربك عمل المعدة إلى حد ما، كما أن غالبية أليافه سليلوزية.

أما «الشـمام» فتركيبته مماثلـة لتركيبة البطيخ، ماعـدا أنه فقير فـى فيتامين (أ) وغنى بفيتامـين (ج) أى إنه عكس البطيخ فى هاتين الناحيتـين. ولكن البطيخ يفوقه فى الطعم والمذاق، وعلى الرغم من أن البطيخ والشمام من الخضراوات ذات الثمار الحلوة الطعم، إلا أن الكثير مـن الناس يعتبرها مـن الفواكه لكونها تحتوى على نسبة عالية من السكريات، وكلاهما يعتبر طعاما غير أساسى فهو فقط يعطى الإحساس بالشبع وملين لمنع الإمساك، إلا أن للبطيخ فائدة أخرى كما يؤكد د. سيد حجـازى، وهى أنه يعـادل حموضة المعدة الزائـدة، ولكن الإكثار من تناول البطيخ والشـمام ضار بالصحة لاحتوائهما على كمية من الألياف العسـرة الهضـم، وبالأخص الشـمام، ولكن يمكن أن يـؤكل عن طريق «مص» قطعة منه ورمى «التفل»، أى عدم بلع الألياف التى ترهق المعدة والأمعاء فى هضمها، والبطيخ أيضا ليس سـهل الهضم والإسـراف فى أكله يسـبب الانتفاخ، هذا بالإضافة إلى أن البطيخ والشمام لا يحتويان على الكثير من الأملاح والعناصر المعدنية.

العلاج.. بالبطيخ المشوى!!

عـالم التغذيـة الأمريكى «إينسـلى» يؤكد أن البطيخ مـدر للبول، ويفيـد المصابين بالروماتيزم، وينصح بعدم تنـاول البطيخ عقب الأكل مباشـرة لأنه قد يسـبب عسـر هضم ويفضل تناوله بعد الطعام بوقت كاف للاسـتفادة من كافة عناصره الغذائية، وفى «الهند» يسـتخدمون بـذور البطيـخ كملين ومجدد للقـوى وطارد للديـدان، والعرب قديما

كانوا يســتخدمون البطيخ لعلاج احتقان العيون والرمد، والروماتيزم، والتهــاب المفاصل، كما تســتخدم بذور البطيخ فى عــلاج ارتفاع ضغط الدم، كما يستخدم البطيخ لعلاج «رعشة الأصابع» وذلك بتدليك الإصبع بالزيت أو الدهن ثم يتم عمل «ضمادة بطيخ»، وقديما اســتعملوا البطيخ فى علاج الأورام ونقاء الدم، وتخفيف بعض الأمراض الجلدية، وزوال قشــور الجلد والشعر، وقيل عنه إنـه مقوٍّ للدم، ومفتت لحصوة الكلى، ومُنَعِّم للبشرة.

وأكدت الدراســات الحديثة أن البطيخ يحتوى على نســبة عالية من فيتامين (أ) الذى يحمى الجســم من الإصابة بأمراض العيون والعشــى الليلى، كما توجد بـه كمية من فيتامين (جـ) اللازم للوقاية من مرض الإسقربوط. ويُنصح الأشخاص الذين يعانون من عسر هضم بتناول البطيخ على هيئة «عصير» خال من الألياف، والبطيخ يعمل على تجديد الطاقة اللازمة للجسـم، ولاحتوائه على السكريات والأملاح المعدنية المهمة، كما يســتخدم كمُلَيِّن، ومنشط، وملطف، ومبرد ومرطب، ومدر للبول، ويكفى أن «الزنوج» من ســكان روديسيا الجنوبية يعالجون الروماتيزم بعصــارة البطيخ الأحمر، فيشــوون لهــذا الغرض البطيخــة فى الفرن «كالباذنجــان» مثلاً، ثم يقطعونـها ويجوفونها ويصفونها ويســتعملون عصيرها المصفى للشرب لعلاج الروماتيزم وهو مفيد جدًا.

جمالك.. فى شرائح الشمام!

يؤكــد «د. راجنز برج» عالم التغذية الألمانى، أن «الشــمام» يشــبه

البطيــخ إلى حد كبير، وعلــى الرغم من أن قيمتــه الغذائية متواضعة جدًا، إلا أن له من الخواص الشفائية ما يفوق البطيخ، فهو علاج ممتاز للإمساك خاصة إذا أخذ صباحا على الريق، لأن المياه الموجودة فيه والتى تصل نسـبتها إلى ٩٢٪ من شأنها أن تنبه الأمعاء وتنشط حركتها، كما أن أليافه تطرد الفضلات المتراكمة فى الأمعاء، ولهذا فإن من اعتاد على تناول الشمام على الريق صباحا خلال موسم الشمام يستطع أن يستغنى عـن الأدوية المسـهلة والملينة، كما يفيد الشـمام المصابين بالبواسـير والحصوات، كما أكدت دراســة غذائية أمريكية حديثة أن «الشـمام» علاج مفيد لتحلل الأورام، ومنع الالتهابات الجلدية ويســتخدم لذلك بوضع شـرائح منه على الوجه واليدين لتطرية البشـرة وتحسـينها، وكان «ابن سـينا» قد نصح باسـتعمال الشـمام لعلاج البهاق والكلف، وذلك إذا عجن كما هو بدقيق القمح ثم جفف فى الشـمس، والكلف هو بقع تعلو الوجه.

كما يسـتعمل الشـمام ملينا، وملطفا، ومبردا، وهــو غنى بالمعادن كالحديد والنحاس والكبريت والبوتاسيوم والكالسيوم والفوسفور، وهو مفيد فى علاج حالات فقر الدم، والإمســاك، والبواسـير، وقلة البول، وقلة إفراز الصفراء، كما يسـتعمل الشمام فى تجميل بشرة الوجه فهو يكسـبها نضارة ونعومة خاصة البشرة الجافة، وهو غنى بفيتامين (ج) المفيد جدًا فى عــلاج الكثير من الأمراض خاصة نزلات البرد وإنفلونزا الصيف «التى هى أحد من السيف»، ولا يفضل الإكثار من تناول الشمام

بعد الأكل مباشـــرة لأنـه قد يؤذى القولون ويضر بعملية الهضم ويسبب التلبك المعوى، وهو مفيد جدًا لمن يعانون من التهاب الأعصاب، كما أنه ضـــرورى لمن يعانون من نقص المعادن فى أجســامهم، كما ينصح مرضى السكر بالإقلال منه أو الامتناع عنه.

ثلاثى شم النسيم «البيض.. الخس.. الملانة»

شم النسيم هو عيد «بعث الحياة» والربيع والحب عند الفراعنة، حيث اعتاد المصرى القديم أن ينهض مبكرا فى ذلك اليوم ويهدى زوجته زهرة اللوتس كرمز للحب واستمرار الحياة السعيدة، فهو العيد الذى تبعث فيه الحياة، ويتجدد النبات وينشط الحيوان لتجديد النوع، أى إنه بمثابة الخلق الجديد فى الطبيعة.

أصبح شم النسيم عيدا قوميا يحتفل به المصريون على اختلاف طبقاتهم ودياناتهم فيخرجون إلى الحقول والحدائق والمتنزهات يلهون ويمرحون ويستمتعون بالورد والأزهار، ويتناولون البيض والفسيخ والخس والبصل والملانة، تاركين وراءهم متاعب الحياة وهمومها.

أصبحت «البيضة» تقليدا راسخا فى شم النسيم لأن المصرى القديم كان يرى فيها رمزا لأصل الحياة، ولهذا كان يبدأ يومه فى هذا العيد بتلوين البيض بالألوان الزاهية ابتهاجا بالربيع، كما كان المصريون القدماء يتهادون بالبيض الملون عند حلول الربيع، بعد أن يسلقوا البيض مع بعض الأعشاب فتأخذ لونا جميلا، ثم تطور الآن هذا التلوين إلى رسم على البيض وكتابة الرسائل عليها خاصة رسائل الحب والغرام، أما الصينيون فكانوا يتفننون في تزيين البيض لتقديمه ضمن القرابين لقرص الشمس، وقد عثر الأثريون على بيضة ملونة بماء الذهب فى أحد معابد الصين القديمة.

ولأن البيض هو رمز للحياة فقد كان عند الفلاسفة القدماء أصل الخلق ويحكى التاريخ قصصا غريبة عن التحف التى كانت تهدى للملوك والأباطرة على شكل بيضة، وأشهر حكاية هى «البيضة» التى كلف قيصر روسيا ألكسندر الثالث صائغا فنانا وشهيرا بصناعتها لإهدائها لزوجته صباح شم النسيم، كان ذلك فى عام ١٨٨٤ حيث استغرقت صناعة تلك البيضة ستة أشهر كاملة، وكانت تحفة فنية رائعة محلاة بزخارف دقيقة من الياقوت والعقيق، وكان «البياض» مصنوعا من اللؤلؤ والفضة، أما «الصفار» فكان مصنوعا من الذهب الخالص، ولم يتوقف الصائغ الماهر عند هذا الحد، بل صنع من الصفار علبة أخرى داخل البيضة إذا فُتحت يظهر من داخلها «كتكوت صغير» مصنوع من الأحجار الكريمة، وإذا فتح هذا الكتكوت، وجد بداخله نموذج فريد مصغر للتاج القيصرى، وأعجبت زوجة القيصر بهذه التحفة الرائعة واعتبرتها رمزا لحياتها المتجددة مع زوجها الكسندر قيصر روسيا القوى فى تلك الفترة من الزمان.

البيض.. غذاء كامل

يؤكد عالم الغذاء المصرى القدير د. مصطفى نوفل أستاذ علوم وتكنولوجيا الأغذية بجامعة الأزهر.. أن البيض غذاء صحي كامل لأنه يحتوى على معظم المواد والعناصر الغذائية التى يحتاجها الجسم، وعلى ١٢٪ من تركيبته بروتين مرتفع القيمة يمتصه الجسم بالكامل، كما يحتوى البياض الذى يمثل ٦٠٪ من وزن البيضة على

بعض البروتينات البسـيطة، بينما يحتوى الصفار الذى يشـكل ٣٠٪ مـن وزن البيضة على البروتين والدهون والمعادن وفيتامينات: أ، ب١، ب٢، ب١٢، د، والنياسـين، بالإضافة إلى العديد من الأملاح المعدنية كالماغنسيوم والفوسفور والحديد والبوتاسيوم والصوديوم والكلور، وهذه المواد توجد جميعها فى شكل عالى القيمة والحيوية، كما يعتبر البياض مصدرا مهما للكبريت الضرورى لسلامة البشرة والشعر والأظافر.

والبيـض من الأغذيـة الجيدة لأنه يحتـوى على نسـبة عالية من البروتـين الذى يعد من أفضـل أنواع البروتينات للجسـم، حيث إنها تولد معظم الأحماض الأمينية اللازمة لبناء الخلايا والأنسـجة، وذلك فى صورة سـهلة الامتصاص، ويكاد يكون البيض أقرب المأكولات شبها باللـبن من حيـث القيمة الغذائيـة العالية وسـهولة الهضم، والبيض غذاء عظيم الفائدة ولو أكل منه الفقراء كميات كافية لقويت أجسـامهم وتحسنت صحتهم كثيرا، وقلت بينهم الإصابة بمرض «البلاجرا» بسبب نقـص البروتين فى الغذاء، وأمراض العيون بسـبب نقص فيتامين «أ» وزادت مقاومتهم للأمراض التى كثيرا ما تجتاح طبقات الفقراء بسـبب ما يعانون من سوء التغذية، ويكفى أن نعرف أن القيمة الغذائية لثلاث بيضات تتسـاوى مع ربع كيلو جرام سمكا أو ربع دجاجة، لذلك يفضل أن يحتوى غذاء الإنسـان البالغ على أربع بيضات على الأقل أسبوعيا، كما يعتبر البيض فى كثير من البلدان الفقيرة بديلا عن اللحوم، خاصة أن دراسة فرنسـية جديدة أكدت براءة البيض من تهمة زيادة مستوى

الكوليستــرول فى الدم، لأن الكوليسترول الطبيعى فى البيض ليس هو النوع الذى يتراكم داخل الشرايين، كما أنه لم يثبت حتى الآن أن تناول البيض يؤدى إلى ارتفاع نسبة الكوليسترول فى الدم، لهذا ينصح خبراء التغذية بتناول بيضة واحــدة يوميا، ويكفى أن الأمريكى يتناول أكثر من «٣٠٠» بيضة فى العام الواحد، والفرنسى يتناول فى المتوسط «٣٦٥» بيضة سنويا، ومادام البيض برىء من معظم الاتهامات التى توجه إليه فهذا يجعلنا نشـجع الأمهات على عدم وضع قيــود على تقديم البيض لأبنائهن لأن هذا يحرمهم من قيمة غذائية كبيرة.

الخس.. وإله التناسل

كان «الخـس» فى مصر الفرعونية هو رمـز للخصوبة، حيث أدرك قدماء المصريين حقيقة الخس وأثره فى الأعضاء التناسلية والإخصاب، كما وجــدت عينات من بذور الخس فى مقابـر الفراعنة، بالإضافة إلى الكثير من صوره على الآثار المصرية.. قلت للدكتور مصطفى نوفل: تلك هى حقيقة الخس التى أدركها قدماء المصريين منذ آلاف السنين.. فماذا يقول علماء الغذاء عن الخس حديثًا؟

قال: أكدت بعض الدراسات الحديثة احتواء الخس على مواد مهدئة طبيعيــة، وهى مواد لا تسـبب حالة الإدمان فى الجســم، ومن فوائده الطبية أيضًا أنه يعالج الأرق ويهدئ الأعصاب، وقد عرف الخمس قديمًا كمسـكن للألم، ومنوم، كما أن المواد المهدئة بــه كانت دافعًا لتجفيف أوراقــه فى الشـمس، وتقديمها علــى هيئة ســيجارة ليدخنها جنود

الرومان فى حروبهم القديمة لتحصل أجسامهم على ساعات من الهدوء والراحــة خلال المعارك.. فهل نعود إلى الخــس طلبًا للحب والخصوبة والهــدوء ونتناوله طازجًا مع جزرة المحبة؟ وهل ننتظر من شــركات السجائر المصرية إنتاج سيجارة من الخس كما كان يفعل القدماء؟!

ويعــد الخس من أكثر الخضراوات احتواء على فيتامين «هـ» الخاص بالتناســل والمضاد للعقم، وقد أدرك قدماء المصريين حقيقة الخس وأثره فــى الأعضاء التناسـلية والإخصاب، حتى إننا نجد فــى معبد «هابو» بمدينة الأقصر تمثالا لإله التناســل وقــد وضع الخس بين قدميه دلالة علــى ما بين الاثنين من علاقــة وثيقة أثبتها وأكدهــا العلم الحديث، كما ورد ذكر الخس فى ورقة إيبرس الطبية ضمن مركبات للتخفيف من آلام البطن، وقد عرفه الفرس قبل ميلاد المســيح بثلاثمائة سنة، وزرع الإغريق ثلاثة أصناف منه، وكان الرومان يكثرون من أكله فى ولائمهم الضخمة ليســاعدهم على الهضــم، وكان الجنود الرومان يجففون أوراق الخس فى الشمس ويدخنونها لتهدئة الأعصاب.

وقيل: إن الإمبراطور الرومانى «أوغســت» شــفى مــن مرض الكبد بعصير الخس، ويروى أن الطبيب «ديسكوريدس» فى القرن الأول قبل الميلاد كان يديم أكل الخس لتهدئة العضلات والأعصاب.

يؤكد د. مصطفى نوفل أســتاذ علــوم وتكنولوجيا الأغذية أن الخس ذلك النبات القديم جدا ذات المكانة المقدســة لدى قدماء المصريين له من التداخلات الغذائية والفوائد الصحية ما يحقق الهدوء والراحة للجسم،

بل يساعد على النوم، وتذكر بعض الدراسات احتواء الخس على مواد مهدئة طبيعية يرجع إليها فائدته المهدئة للجسم، ولهذا عرف الخس قديما بأنه «عشـبة الحكماء» لأنه يفيد فـى تهدئة الأعصاب، ويرجع ذلـك إلى وجود مادة «لاكتوكاريوم» التى تهدئ الأعصاب ولا تترك أثرا كآثار المخدرات أو المنومات ولا تسبب الإدمان.

كما لا تنحصر فوائد الخس الغذائية والطبية فى ذلك فقط، فقد أكدت الأبحـاث الحديثة احتواءه على المواد الدهنية والبروتينية، إلى جانب غناه بالحديد والفوسفور والكالسيوم والنحاس واليود والكلور والزرنيخ والكوبالت والكاروتين والتوتياء والماغنسـيوم والكبريت وغيرها، وهو غنى بفيتامينات: أ، ب، جـ، وهو منشط لحركة الأمعاء ويعتبر ملينا ويعالج الإمسـاك، ويعالج الأرق، ومرطب ومسكن للألم، وينقى الدم، ويفيد فى حالة السـعال الديكى، ويخفف آلام الطمث، كما يعمل على خفض نسـبة السـكر فى الدم، ولاحتواء الخس على فيتامين «أ» فإنه يلعب دورا مهما فى الوقاية من مرض «العشى الليلى»، أى عدم الرؤية فى الظلام، كما يحافظ على قوة الإبصار ويساعد الغدد الدمعية على أداء وظائفهـا، كما يحتوى الخس على مواد طبيعيـة مضادة لمرض «البرى برى» الناتج عن نقص فيتامين «ب» الذى يسـبب هزال الجسم والتهاب الأمعاء وضمور العضلات، ولاحتوائه على مادة «السـترين» فإنه يساعد على تقوية ومتانة الشـعيرات الدموية، وهنـاك زيت الخس المعروف باسم «الزيت الحلو» وهو شفاف ورائق يستعمل فى الأكل وهو غنى جدا

بفيتامــين «هـ» المعروف بفائدته في التناســل وعلاج العقم، مما جعله رمــزا للخصوبة في مصــر القديمة، أما عصير «الخـــس» فهو يفيد في التجميل وتنقية لون الوجه والعمل على صفائه، كما يســتخدم في علاج البثور وحب الشباب.

الملانـة.. والترمس

الحمص الأخضر في مصر يســمى «ملانة» ويعتبر اليوم نباتا غذائيا مهمــا في أماكن كثيرة من العالم، وللحمص مكانة مرموقة على الموائد، فهو يؤكل أخضر أو مسلوقا أو مطبوخا، وأثبت الطب الحديث أنه نبات مغذ جــدا فهو يحتوى على ١٤,٤٪ من وزنه مــاء و ٩,٥٪ مواد دهنية و ٢٤٪ مواد بروتينية وفيتامينات ومواد أخرى، والحمص غذاء شعبى يتفنن الكثيرون في صنعه، ومن فوائده الغذائية والطبية أنه يقضي على النحافة، ومدر للبول، ومفتت للحصى، ومنشط للأعصاب والمخ، ويزيد مــن إدرار اللبن عند المرضعات، ويســاعد على بناء الجســم والحيوية ومفيد جدا في علاجِ الضعف الجنســي، وهو يحتــوى على فيتامينات وســكريات، ويُعطَى للأطفال المصابين بالضعف العام والكساح، ويقاوم تسوس الإسنان، هذا ويحتوى الحمص على الكثير من الأملاح المعدنية المهمة مثل الكبريت والفوســفور والبوتاســيوم والكالسيوم والحديد مع ملاحظة عدم الإفراط في تناول الحمص لأنه قد يسبب بعض الاضطرابات الهضمية، أما مغلى أوراق الحمص فهو منشط لبصيلات الشعر ويخفف آلام اللثة والأسنان.

أمــا «الترمس» فقــد وصف قديما فى كتاب «القانــون فى الطب لابن ســيناء» بقوله: «الترمس إلى الدواء أقرب منــه إلى الغذاء».. والترمس من البقوليات التى تمتاز بقيمة غذائية عالية، فهو غنى بالبروتينات. ويرى عالم الغذاء الألمانى «بيتر هاوزمان» أنه يمكن اســتخدام الترمس كغذاء جيد لمكافحة الجــوع فى العالم إذ يحتوى على كميات كبيرة من الزلال والدهون والزيوت، وعلى مادة «الليستين» المكونة من الكالسيوم والفوســفور، ولذلك يعتبر مقويا جيدا للأعصاب والقلب، كما يستخرج من الترمس «زيت مرهمى» يفيد فى علاج حالات البثور والإكزيما، كما يحتوى على مواد نشوية وسكريات وفيتامينات «هـ، ب»، كما يؤكد د. مصطفى نوفل أستاذ علوم الأغذية بجامعة الأزهر أن الترمس من أغذية التســالى عالية القيمة الغذائية، لذلك فهو محبب جدا فى شم النسيم، فتناول كوب منه يقدم للجسم ٣٢ جرام نشويات و ١٣,٥ جرام بروتين، و ٥,٥ جــرام دهنــا نباتيــا، و ٣ جرامــات أليــاف، و ٥٣٠ ملليجرام بوتاســيوم، و ٢٠٠ ملليجــرام فوســفور، و ١٢٥ ملليجــرام كبريت، و ٣٥ ملليجــرام كالســيوم، و ٣ ملليجرامات حديــد، وهذا الكوب من الترمس يعطى الجســم حوالى ١٥٠ سعرا حراريا، وتتضح أهمية القيمة الغذائيــة لكوب الترمــس لأنه يوفر حوالى ١٥٪ مــن الاحتياج اليومى للجســم من الفوســفور و ١٨٪ مما يلزم يوميا من البوتاسيوم و ٣٠٪ من كمية الحديد المطلوبة يوميا للجســم، و «دقيق الترمس» يفيد فى علاج الكلف والبثور، كما يســتعمل منقوع بذور الترمس فى علاج التهابات

الجلد وحب الشـباب والبهاق، كما أكدت أبحاث طبية حديثة احتواء الترمس على مواد فعالة تسـتخدم فى عـلاج الصدفية وقد أعطت نتائج إيجابيـة للغاية حتـى أصبح الترمس أمـلا جديدا لمرضـى الصدفية، أما «زيـت الترمس» فله مكانة ممتازة غذائيـا وصحيا فى جميع بلدان حوض البحر المتوسط، كما أن الترمس مقو للكبد والقلب ويخفض ضغط الدم المرتفع ومفيد فى علاج مرض السكر.

الثوم .. ذلك الدواء الساحر

مفاجأة سارة! ! «الثوم» يحميك ويقوى مناعتك وقاتل لإنفلونزا الخنازير هذا على الرغم من الرعب الذى يجتاح العالم من وباء إنفلونزا الخنازير، والشتاء القادم قد يزيد من شراسة الفيروس الذى قد يتسبب فى موت الملايين من البشر، خاصة بعد أن ضربت البشرية فى السنوات الأخيرة «٣ أوبئة» انتقلت من الحيوان إلى الإنسان مثل «سارس» و «إنفلونزا الطيور».. وللأسف يتوقع العلماء أمراضا مميتة تعصف بالجنس البشرى فى المستقبل.. وربنا يستر ! !

يحذر الخبراء فى منظمة الصحة العالمية من إصابة أكثر من (ملياري إنسان) بالمرض انتشار وهو ما يشكل ثلث سكان الكرة الأرضية، حيث من المتوقع أن يزيد انتشار فيروس إنفلونزا «H_1N_1» المعروف بإنفلونزا الخنازير فى نصف الكرة الأرضية الجنوبى، ومعروف أن فصل الشتاء تزيد فيه العدوى بالإنفلونزا لأن الناس يميلون إلى التكدس فى أماكن سيئة التهوية، كما أن فيروسات الإنفلونزا تنشط فى الشهور التى يكون الطقس فيها باردا، وعلى الجميع فى مصر أن يدرك أن وباء إنفلونزا الخنازير لم ينته ولم يختف ولابد من مواصلة اليقظة والحرص وكل الاحتياطات الوقائية والإجراءات الصارمة لأنها أقوى سلاح للحماية من هذا الوباء الفتاك.

الثوم.. قاتل لإنفلونزا الخنازير

كان وباء الإنفلونزا الإسـبانية فى عام ١٩١٨ والذى انتشر فى العالم كله هو أشـد الأوبئة التى عرفتها البشـرية ضراو ة منذ بدء التاريخ، حتى أطلق عليه عام الرعب فى «إنجلترا» حيث مات الآلاف من البشـر بعد أن انتشر بها مرض الإنفلونزا الإسبانية ، ولكن الذى أدهش العلماء أن هناك امـرأة عجوزا جاوزت مائة العام مـن عمرها ومازالت تعيش وتتمتـع بصحة جيدة على رغم شـدة هذا الوباء ، وعندما سـألوها عن السـبب قالت لهم لقد اهتديت إلى فكرة عظيمة وهى إدخال «الثوم» فى كل وجبات طعامى ، بل كانت تمضغ «الثوم» هى وجميع أفراد أسرتها ، وانتهى الوباء ولم يصب أحد من أفراد تلك الأسرة بالإنفلونزا ! !

وفى عام ١٩٦٥ داهمت الإنفلونزا الاتحاد السـوفيتى سابقا «روسيا» ولجأت الحكومة إلى اسـتيراد (٥٠٠ طن من الثوم) ونصح الأطباء جميع المواطنـين بأكل الثـوم للحماية من المـرض، وفى عـام ١٩٧٣ عم وباء الإنفلونـزا إنجلترا ، وانتقل منهـا إلى معظم بلاد أوروبا ولاحظ العلماء أن «إيطاليا» هى أقل تلك البلاد إصابة بالمرض، نظرا لما هو معروف عن الإيطاليين من كثرة اسـتخدام الثوم فى غذائهـم ، ويذكر الأطباء أنهم عندمـا كانوا يتحدثون مع من بقى على قيد الحياة من الأجداد بعد وباء الإنفلونزا الإسـبانية والذين كانوا يرتعدون عند سماع اسمه أنهم كانوا يتناولون الثوم بشكل طبيعى ويومى ولم يكونوا يعلمون أنه الذى سوف

ينقذهـم من هذا الوباء المميـت! ! وهكذا يتأكد يوما بعد يوم أن «الثوم» دواء ساحر لكثير من الأمراض.

البنسلين الإلهى

عندما نناشد الناس باتباع الإجراءات الصارمة للوقاية وزيادة كفاءة الجهـاز المناعى لأننا حريصـون على حياتهم، ويجـب أن يكون ذلك «أسلوب حياة» وليس احتياطات مؤقتة، ولأن - وبكل صدق - البشرية مهـددة بالكثير من الأوبئـة القاتلة ويحذر العلماء من دسـتة أمراض مميتة فى انتظار البشـر على شـاكلة إنفلونزا الطيور والحمى الصفراء والأيبولا والطاعون والكوليرا والسـل وسارس وغيرها، ويكفى أننا فى مصر مازلنـا ندفع الثمن غاليا بسـبب توطن مـرض إنفلونزا الطيور، وندعو الله ألا تأتى أو تتوطن عندنا إنفلونزا الخنازير.

فمثلا فى عام ١٩٦٥ عندما انتشـر وباء الإنفلونزا فى روسـيا أدرك العلماء الروس أن «الثـوم» يقى من الأوبئة والأمراض المعدية لاحتوائه على المادة الفعالة «أليسـين» التى تنظف الجسـم من الجراثيم الضارة، لدرجة أن الأطباء الروس أطلقوا على هذه المادة اسم «البنسلين الروسى» وهى تسـتخدم بكثرة فى المستشفيات الروسـية على شكل مواد طيارة يتم اسـتعمالها عن طريق الاستنشاق فتقضى على العديد من الأمراض، كمـا يؤكد البروفسـور الألمانى «رويـتر» أن «الثوم» يطهـر الدم ويقتل الميكروبـات وهو أكثر نفعا مـن المضادات الحيويـة المعروفة، وكثيرا ما يسـتخدم عصير الثوم المخفف كمطهر، واستنشاقا فى حالات مرض

السـل وأمراض الجهاز التنفسـى والزكام والـبرد والإنفلونزا، حيث يحتوى الثوم على مادة كبريتية تطهر الجهاز التنفسى وتزيل البلغم، وهو مفيد جدا لمرضى الكحة والربو وحساسية الصدر.

ولم تتوقف أبحاث العلماء الروس عند هذا الحد بل أثبتوا أن الأبخرة المتصاعـدة من الثوم المقشـر أو المقطع تكفى لقتـل العديد من الجراثيم، لدرجـة أن جراثيم الدفتيريا والسـل تموت بعـد تعرضها لبخار الثوم لمدة «٥ دقائق» فما بالكم بفيروسـات الإنفلونزا، كما أن مضغ الثوم مدة «٣ دقائــق» يقتل جراثيم الدفتيريا المتجمعة فى اللوزتين، واستنشـاق الثوم أو أكله يجعل المادة الفعالة تنفذ إلى الدم وتطهره وتعمل على إبادة الجراثيم بضع ساعات، وهو ما أكده أحد كبار علماء المناعة الأمريكيين «د. جـون كابلر» بمركز المناعة بدنيفـر بالولايات المتحدة، وأضاف أن «الثوم» هو كلمة السـر لزيادة كفاءة الجهاز المناعى للإنسان خاصة فى أوقات الأوبئة.

وبعــد..

فالإنجليــز والإيطاليون والـروس وأخيرا الأمريـكان يؤمنون جدا بفاعليـة الثوم فى قتـل الفيروسـات والميكروبات وخاصـة الإنفلونزا وأمـراض الجهاز التنفسـى، وفى دراسـة مهمة جدا بكليـة الصيدلة جامعـة رتجرز الأمريكية أكدوا تأثـير وفاعلية الثوم ضد الأورام وضد التسـمم الكيميائى، ويكفى أن كل جرام من الثوم «فص صغير أو نصف فص متوسـط أو ربع فص كبير» يعطى الجسـم حـوالى من (٣٠: ١٠٠)

ميكروجرام من مادة «أليسـين» الفعالة والتى تعتبر «فيتو» ضد الأوبئة وكل الأمـراض، لدرجة أنهم فى مهرجان «جيلورى للثوم» والذى يقام سـنويا فى كاليفورنيا يقدمون مأكولات جديـدة وغريبة من الثوم منها «البيض بالثوم، وجوز الهند بالثوم، والآيس كريم بالثوم، والشيكولاتة بالثوم»، فالثوم دواء سـاحر لكثير من الأمراض ولهذا يفضل استخدامه فى السلاطة والأكل اليومى، وإذا كانت رائحة الثوم المنفرة هى المشكلة فيمكـن التخلص منها بتناول ملعقة كبيرة من عسـل النحل، أو بمضغ حبات من البن والبقدونس.. ويكفى أن نعلم أن القدماء قدسـوه ونقشوه على معابدهم.

الثوم.. طبيب الغلابة

الثوم قدسه المصريون القدماء ونقشـوه على معابدهم.. واليونانيون قدمـوه قربانـا لطـرد الأرواح الشـريرة.. وصنع الرومـانم منه عقودا توضـع فى أعنـاق الأطفال لحفظهم مـن العين والشـر.. وحديثا أثبت العلم أنه يوقف نمو الخلايا السـرطانية.. ويخفـض ضغط الدم المرتفع والكوليسترول، ومفيد لمرضى السكر، ومضاد للسموم ومطهر للجروح، السطور التالية تؤكد أنه دواء ساحر للكثير من الأمراض.

عُرِف الثوم منذ القدم واسـتفاد البشـر من خصائصـه منذ القرن الخامس قبل الميلاد، ويكفـى دليلا على ذلك تلك النقوش المحفورة على هرم الجيزة الذى بنى منذ ٤٥٠٠ سـنة وتذكر أن فصوص الثوم كانـت توزع على العمـال الذين عملوا فى بنـاء الأهرامات ليأكلوها

قبـل البدء فى العمل فتعطيهم القـوة وتحفظهم من الأمراض، وكان الفراعنة يقدسـون الثـوم ويُحرِّمون مضغه ويعتـبرون ذلك جريمة ويبتلعون الفصوص تكريما لها، كما كانوا يقدمونها قرابين لآلهتهم، وقد خلف قدمـاء المصريين فى قبورهم العادية نماذج للثوم مصنوعة من الطين المدهون باللـون الأبيض، ووضعوا ٦ بصيلات حقيقية منه فى القـبر الذهبى للفرعون «تـوت عنخ آمون» وكانـوا مقتنعين بأن الثوم يحتوى على سـر القوة البدنيـة، لدرجة أن الملك «خوفو» أنفق (٤١,٦٠٠ كجـم) من الفضـة على الثوم الذى اشـتراه لتغذية عماله المشـتغلين فى بناء الهـرم الأكبر، ويقال: إنهـم أضربوا عن العمل عندما شحت الكميات المتوفرة منه.

والواقع أن الثوم قد حافظ طويلا على سمعته كدواء للأمراض البشرية المختلفة، وقد سـجل العلامة الرومانى الكبـير «بلينى» ٦١ علاجا من الثوم لشـتى الأوجاع البدنية منها لدغة الثعبان والبواسير والتقرحات المختلفـة، والربـو والتقلصات والحصبـة والبرد والـزكام. وقد أوصى الأطبـاء الهنود فى القرن الخامس باسـتعمال الثوم لتحسـين الصوت والقـوى العقليـة، كما أوصى بـه الأطباء الفرس فى العصور الوسـطى للمحافظة على دورة الدم وتنشـيطها، ووصفه الأطباء الصينيون كعقار مسـكن، وفى القرن السـابع لخص خبير الأعشاب «نيكولاس كالبيبر» أهمية الثوم لصحة الإنسـان فى عبارة موجزة تقول: «إن الثوم هو دواء لمعالجة كل الأمراض».

مانع قوى.. ضد السرطان

فى حديثى مع د. فوزية عباس فهيم الأستاذة بجامعة عين شمس، وهى واحدة من علماء مصر الكبار فى مجال الكيمياء الحيوية ولها أبحاث رائدة عن الثوم كغذاء ودواء.

وفى بحث مهم للدكتورة فوزية فهيم استطاعت فيه أن تستخلص من الثوم مادة فعالة ضد السرطان وهى «أليسين» والتى تعوق نمو الخلايا السرطانية، لأنه من المعروف أن الأورام السرطانية لا تنمو إلا فى وجود مادة معينة، ووجدت أن خلاصة بعض النباتات مثل القُنبيط والخيار والقثاء والبصل تؤدى إلى عرقلة نمو الخلايا السرطانية، ولكن وجدت أن أكثر الخلاصات عرقلة لها توجد فى الثوم، وفى تجربة على الفئران تم تحقن المجموعة الأولى بمادة تسبب السرطان فأصيبت وماتت، وتم حقن المجموعة الثانية بمادة «أليسين» الفعالة فى الثوم لمدة معينة ثم تم حقنها بالمادة المسببة للسرطان فكانت المفاجأة حيث وجد أنه مانع قوى يعرقل ويوقف نمو الخلايا السرطانية.

والحقيقة.. أن هنالك الكثير من الباحثين أجروا تجاربهم ولايزالون حول علاقة الثوم بالسرطان، فالعلماء الألمان اكتشفوا أن الثوم يمنع حدوث بعض الأورام السرطانية خاصة سرطان الثدى، وذكر أحد أطباء الصين أن الثوم يوقف نشاط البكتيريا الضارة بالمعدة مما يؤدى إلى قلة تكون «النيتريت» وهذا يؤدى بالتالى إلى قلة تكون مادة «أمينات النيتروز أمين» وهى المادة التى تسبب السرطان.. ومعنى هذا أن «الثوم»

يؤدى إلى حماية الإنسان من الإصابة بسرطان المعدة، ومعروف أن المادة الفعالة القاتلة للميكروبات توجد فى زيوت الثوم الطيارة وعصاراته.

يخفض ضغط الدم والكوليسترول

قبل أن أختم حديثى مع د. فوزية فهيم الأستاذة بجامعة عين شمس.. سألتها عن علاقة الثوم بضغط الدم المرتفع، قالت: إن تناول فص ثوم صباحا على الريق يخفض ضغط الدم المرتفع خاصة عند مرضى تصلب الشرايين كما أنه يخفض من الكوليسترول ودهون الجسم، ففى بحث علمى مهم قام به البروفيسور الألمانى «رويتر» أكد فيه أن للثوم مقدرة على تخفيض نسبة الدهون والكوليسترول بالدم، حيث أعطى زبدة تحتوى على كميات كبيرة من زيت الثوم إلى جماعة من المتطوعين فوجد أن نسبة الدهون والكوليسترول فى دمهم قد انخفضت لدرجة ملحوظة عن نسبة الكوليسترول فى دم أفراد جماعة أخرى ممن تناولوا زبدة عادية.

ويفيد الثوم مرضى البول السكرى خاصة وقايتهم من مضاعفات المرض، كضعف الذاكرة أو فقدان الحس فى الأطراف نتيجة لإصابة الأوعية الدموية بأضرار السكر ولاختلال الدورة الدموية فيها.. ولأن الثوم يحتوى على زيوت طيارة مع مركبات الكبريت وفيتامينات وهرمونات تشبه الهرمونات الجنسية فهو منبه معدى، خافض للحرارة، مطهِّر للأمعاء، قاتل للديدان المعوية، مدر لإفراز الكبد، يوقف الإسهال الميكروبى فى حالات كثيرة، مدر للبول والطمث،

مفيد للأعصاب والقوة الجنسـية، ويسـتخرج منه مراهم تسـتخدم فى عـلاج الروماتيزم والنقرس وآلام العمـود الفقرى، كما تم تحضير دواء من الثوم داخل كبسـولات مغلقة لسـهولة تعاطيها تستخدم فى علاج مرض التيفود.

وأخيرا..

فالثوم يعتبر دواء ساحرا لكثير من الأمراض، ولهذا يفضل استخدامه فى السلاطة والأكل اليومى، ويمكن تناوله بمقدار من ١ - ٢ فص يوميا علـى الريق كل صباح، وهو مفيد جدا مـع البقدونس وزيت الزيتون.. وإذا كانت رائحة الثوم المنفرة هى المشـكلة فيمكن التخلص منها بأكل تفاحة أو شـرب ملعقة كبيرة من عسـل النحل بعـد أكل الثوم بنصف سـاعة. أو مضغ حبات من البن أو الكمون أو عروق البقدونس.. ووسـط هذه الفوائد العظيمة للثوم لا يجب «الإفراط» فى تناوله حتى لا يسـبب بعض الأضرار، ولذلك لا يجب أن ننسى الحكمة الإلهية الخالدة:

بسم الله الرحمن الرحيم: ﴿وَكُلُوا۟ وَٱشْرَبُوا۟ وَلَا تُسْرِفُوٓا۟﴾ صدق الله العظيم. [سورة الأعراف: الآية ٣١].

«بصلة» المحب صحة وعافية

كشفت الأبحاث الطبية الحديثة عن سر «ندرة» إصابة الفلاحين والعمال المصريين بالجلطات القلبية وذلك لتناولهم «البصل» بكميات كبيرة فى طعامهم، كما أن أقل نسبة للإصابة بالسرطان فى العالم هى بين الفلاحين فى «بلغاريا» بسبب كثرة أكلهم البصل، كما يفسر الأطباء كثرة عدد «المعمرين» فى بلغاريا إلى كثرة أكل الخضراوات والفواكه النيئة ولاسيما البصل واللبن الرائب.. السطور التالية تؤكد فعلا أن البصل صيدلية إلهية متكاملة.

يحكى الفنان الرائع «صلاح طاهر» قصة طريفة له مع الأديب الكبير الراحل «توفيق الحكيم» وهو يرسم له بورتريه، يقول: «فجأة نهض توفيق الحكيم ونظر إلى وجهى المندهش عن سبب نهوضه المفاجئ وسط مناقشاتنا وحواراتنا المهمة، وأخذ يذكرنى بمائدة فاخرة حافلة حان موعدها الآن ووصفها لى قائلا: إنها عبارة عن ٣ بصلات صغيرة مسلوقة، وشريحة شواء فى حجم الشلن، وبرتقالة واحدة. هذا هو كل طعامه الذاهب إليه الآن!!

لقد أدرك توفيق الحكيم بفطرته القيمة الغذائية والدوائية للبصل وإلا لما قدسه القدماء، فالبصل يعتبر من أقدم أنواع النباتات التى زرعها الإنسان منذ العصور التاريخية القديمة إلى ما قبل الميلاد بمئات السنين،

وقـد عرفه «الفراعنة» فى مصر وقدســوه وخلدوا اسمه فى كتابات على جدران الأهرامات والمعابد وأوراق البردى، وكانوا يضعونه فى توابيت الموتى لاعتقادهم أنه يساعد الميت على التنفس عندما تعود إليه الحياة، وذكــر الأطبـاء الفراعنة البصل فى قوائــم الأغذية المقويــة التى توزع علـى العمال الذين بنـوا الأهرامات، كما وصفوه بأنه مغذى ومشـهى ومدر للبول، وكان الفراعنة يحرمون تناوله فى الأعياد حتى لا تسـيل دموعهم فالأعياد للفرح وليست للبكاء، وقد عثر على تذكرة طبية لهذا النبات فى إحدى البرديات المصرية.

وكما قدسه الفراعنة، فإن اليونانيين كذلك قدسوا «البصل»، ووصفه أطباؤهـم لعدة أمراض، ونســجت الاعتقادات القديمــة حوله خرافات كثيرة، منها أن القشــور الرفيعة التى تحيط بالبصلة تقدم تنبؤات عن الطقس فإذا كانت عديدة ورقيقة وشفافة كان الشتاء قاسيا!

قاتل للجراثيم

يلفت النظر إلى الأهمية الغذائية والدوائية للبصل دكتور «ج. فالينيـه» لأن البصل يتركب من ســكر، فيتامينــات (أ. ب، ج) وأملاح معدنية، كالسيوم، ماغنسيوم، اليود، الكبريت، الأحماض الفوسفورية، زيوت طيــارة، أنزيمات الجلوكونين.. كما يحتوى البصل على مواد بروتينية نشـوية بنســب ضئيلة وتوجد فيه مادة الكوبلن وهــى التى تدخل فى تركيــب فيتامــين (د ١٢) وهو عامــل نمو ويدخل فى تمثيـل الغذاء، ومن مــواد البصل الفعالة مــادة «الجلوكونين» التى تعادل الأنســولين

بمفعولها فى تنظيم نسـبة السـكر فى الدم، وفيه أيضًا مواد مؤثرة فى القلب والـدورة الدموية، وأخرى مدرة للبول والصفراء، ومواد ملينة، ومقوية للأعصاب وهورمون جنسى يقوى القدرة الجنسية، ومواد كثيرة أخرى.

والنـاس فى مصر يقبلـون على أكل البصل فى كثـير من الوجبات، خاصة سكان الريف والعمال فى المدن، وذلك لسهولة حفظه فى المنازل وعدم تعرضه للفسـاد بسـرعة، كما أنه رخيص وفـى متناول الجميع غالبية أيام السـنة، وأشـهر بلـد لزراعة البصل الجيـد فى العالم هى «جزيرة شـندويل» فى سـوهاج فى صعيد مصر، وأهالى الصعيد يأكلون البصل المشـوى فيقوى الجسد، ويحمر الوجه، ويشد العضلات، ويزيد النشاط حيوية.

وصـف البصل فـى الطب الحديث بأنـه ينقى الـدم وينظم دورته، ويزيـل الأرق، وينفـع فى تضميـد الجـروح والدمامل، وقـد أثبتت الدراسـات الحديثة أن قلة إصابة الفلاحـين المصريين بجلطات القلب ترجع إلى اسـتهلاكهم البصل بكثرة فـى غذائهم، كما أن البصل يعتبر فى طليعة النباتات التى تقتل الجراثيم وأبخرته تقتل جراثيم الجروح الملوثة. وقد ذكر «د. جورج لاكوفسـكى» الطبيب الفرنسى أنه لاحظ من تجاربه على «المعمرين» الذين تعدوا سن المائة أن البصل كان له دور مهم فـى طعامهم إلى جانب الحليب الطازج، والهـواء النقى، فالبصل طعام يحتـوى على كمية وافـرة من المواد التى تفوق فى تأثيرها البنسـلين،

والأورمايسين، وغيرهما من المضادات الحيوية المقاومة للجراثيم. وينصح «د. لاكوفسكى» بتناول قدح من عصير البصل على الريق كل يوم، فعصير البصل كان لوقت طويل علاج للاستسقاء ولغيره من الأمراض.

وقد ثبت طبيا أن مضغ البصل أو الثوم لمدة ٣ دقائق يعد كافيا لقتل جميع الميكروبات التى تكون بالفم إلى حد التعقيم، كما ثبت أن استنشاق «بخار البصل» أو أكله يؤدى إلى نفاذ الزيوت الطيارة الكبريتية إلى دم الإنسان، مما يؤدى إلى قتل الميكروبات المسببة للأمراض، ولذلك يستخدم البصل فى علاج أمراض الجهاز التنفسى الناتجة عن الإصابة بالميكروبات كالبرد والإنفلونزا، والتهابات الحلق والقصبة الهوائية والنزلات الشعبية، فالبصل يحتوى على زيوت طيارة موجودة فى عصيره ولهذه الزيوت تأثير قاتل ومميت فى معظم «الميكروبات العنقودية» التى تسبب التقيحات والإصابات الصديدية فى الجسم، كما أن لهذه الزيوت أيضا تأثيرا قاتلا على «الميكروبات السبحية» التى تسبب أمراض التهابات الزور والحلق.

يعالج أمراض القلب.. والسكر

يعتبر البصل من الأدوية الوقائية المهمة للمحافظة على سلامة القلب ومنع حدوث الأزمات والذبحات الصدرية لأنه يمنع الدم من التجلط فى شرايين القلب، ولعل هذا يكشف لنا سر قلة حدوث إصابة الفلاحين والعمال المصريين بالذبحات الصدرية نتيجة لتناولهم البصل بكميات كبيرة فى طعامهم.. فقد أثبتت التجارب فى كلية طب فيكتوريا

وجامعة نيوكاسل أن أكل البصل سواء كان طازجا أم مطهيا أم مشويا يقلل من نسبة الإصابة بتجلط الدم، كما أجريت التجارب على عدد كبير من المرضى تتراوح أعمارهم بين ١٩ و ٧٨ عاما حيث كان يقدم لهم مع طعام الإفطار «٦٠ جراما» من البصل بصوره المختلفة، وكانت النتيجة حصولهم على مناعة ضد الإصابة بالجلطات، وقد تبين أن العامل الموجود فى تركيب البصل والذى يمنع الجلطة ويقلل من نسبة الإصابة بها لا يتأثر بالحرارة ولا يذوب فى الماء، كما توصل علماء روسيا وأطباؤها بعد أبحاث وتجارب عديدة أن البصل علاج ناجح لتصلب الشرايين وضغط الدم والذبحة الصدرية.

كما ثبت طبيا أن «البصل» يعالج مرضى السكر، فبصلة واحدة متوسطة يوميا يمكن أن تخفض نسبة السكر فى الدم للمصابين بمرض السكر، حيث يعانى هؤلاء المرضى من ارتفاع نسبة السكر فى الدم والتى لا تستطيع دخول الخلايا حتى يمكن احتراقها والاستفادة منها، ويحدث ذلك بسبب نقص «هرمون الأنسولين» الذى يفرز من البنكرياس وهو الذى يساعد السكر على الدخول فى الخلايا حتى يمكن احتراقه والاستفادة منه، لهذا لابد من إعطاء الأنسولين لمرضى السكر، والمفاجأة هى أن البصل يحتوى على مادة «الجلوكونين» وهى مادة شبيهة بهرمون الأنسولين، ولها مفعول مماثل أو قريب من مفعول الأنسولين.

ومن الأمراض التى يعالجها البصل «مرض الربو» فقد اكتشف العلماء فى ألمانيا الغربية أن عصارة البصل تهدىء من نوبات الربو، وقد أعلن

الباحـــث الألماني «توماس باير» عن مـــواد كيميائية لها تأثير فعال في علاج الربو.

كما يوصف البصل بأنه مقو للجهاز الهضمي، ومنشط لحركة الأمعاء ومنظف لها، ويســاعد على ســرعة هضم الطعام، وهو مفيد في حالات الإمساك وكسل الأمعاء وسوء الهضم، كما يستعمل منقوع شرائح البصل لطــرد الديدان عند الأطفال.. والبصل علاج للســرطان فقد حقن الطبيب الفرنسي «جورج لاكوفسكي» مرضى السرطان بمصل البصل فحصل على نتائــج طيبة، ويؤكد علماء الغذاء أن البصل «فياجرا طبيعية» فهو مفيد جدا للقوة والحيوية والنشــاط حيث يشــوى البصل ثم يقشر ويعجن في عسل وسمن ويوضع في خبز قمح بلدى «كسندويتش» ويؤكل في الفَطور ويتبعه نصف لتر من الحليب فإنه مفيد للغاية وأحســن من «الفياجرا» التي لها تأثيرات ومضاعفات جانبية مليون مرة!!

واكتشــف العلماء أن البصل تفوق فائدته فائدة «التفاح» فهو يحتوى علــى ٢٠ ضعفا من الكالســيوم الموجود في التفــاح، وضعف ما فيه من الفوســفور، وثلاثة أضعاف ما فيه من فيتامين (أ) والحديد والكبريت وفيتامين (ج) ومــواد أخرى مدرة للبول والصفراء، ومقوية للأعصاب، ومغذية للقدرة الجنســية التي ترفع من الحالة النفسية والمعنوية لكبار السن، فالبصل بالفعل دواء وشفاء من كل داء.

ومن المعروف أن «البصل الأخضر» غني في فوائده عن «البصل الجاف» خاصة في الفيتامينات كما يفيد البصل عموما في اتباع الريجيم لإنقاص

الوزن، حيث يساعد تناوله على طرد الأملاح من الدم والأنسجة ويذيب الدهون بالجسم، كما يفيد البصل فى علاج «الصداع» آفة هذا العصر المتوتر الذى نعيش فيه، كما يستخدم للأغراض الطبية بأكله نيئا أو فى الطعام، أو منقوعا فى زيت الزيتون، أو يؤكل مع السلطة وفاتحات الشهية بين الوجبات، ويمكن تقطيع البصل قطعا صغيرة وينقع فى اللبن، أو يقطع شرائح رفيعة ويوضع على سطح الخبز التوست المدهون بالزبدة ثم يؤكل. كما يمكن بشر البصل ووضعه فى ماء ساخن لمدة ساعة ثم يؤخذ هذا الخليط فى الصباح على الريق مع بعض نقاط من عصير الليمون.

كبسولات البصل

من المؤكد أن تناول البصل بالقدر المعقول والكمية العلاجية المطلوبة يفيد فى علاج كثير من الأمراض التى ذكرناها، ولكن إذا زاد الشيء عن حده انقلب إلى ضده، فالجرعة المعقولة التى ينبغى للفرد ألا يتعداها هى من ١ - ٢ بصلة متوسطة الحجم فى اليوم فقط من أجل الوقاية والعلاج.

وعموما قد توصلت شركات الأدوية للحفاظ على فائدة البصل الدوائية والغذائية، فقد صنعت خلاصة مركزة تحتوى على جميع العناصر الفعالة فى البصل تعطى بمقدار نصف ملعقة فى نصف كوب من الماء المحلى بالسكر مرة قبل الطعام وأخرى قبل النوم، وإذا أضيف أملاح الماغنسيوم إلى خلاصة البصل تلك كان المفعول أقوى، خاصة فى حالات

أمراض البروستاتا والكليتين والتسمم الدموى الخفيف، كما ابتكرت شركات أخرى «كبسولات» أو حبوبا تحتوى على المادة الفعالة فى البصل يستطيع المرء أن يتناول منها حبة كل ٨ ساعات.

فى حديث شريف «إذا دخلتم بلدة موبوءة فخففتم وباءها فعليكم ببصلها».. ولهذا قال هيرودت: «عجبت للمصريين كيف يمرضون ولديهم البصل والليمون»!!

وحتى الأديان ذكرت «البصل» فى مواضع كثيرة، يقول الله تعالى فى سورة البقرة: ﴿وَإِذْ قُلْتُمْ يَٰمُوسَىٰ لَن نَّصْبِرَ عَلَىٰ طَعَامٍ وَٰحِدٍ فَٱدْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنۢبِتُ ٱلْأَرْضُ مِنۢ بَقْلِهَا وَقِثَّآئِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِهَا وَبَصَلِهَا قَالَ أَتَسْتَبْدِلُونَ ٱلَّذِى هُوَ أَدْنَىٰ بِٱلَّذِى هُوَ خَيْرٌ ٱهْبِطُوا۟ مِصْرًا فَإِنَّ لَكُم مَّا سَأَلْتُمْ﴾ صدق الله العظيم [سورة البقرة: الآية ٦١].

وهكذا سيظل العلم يكتشف جديدا كل يوم فى مجال الشفاء والوقاية والعلاج بالبصل.

الزبادى للحب والحيوية والجمال

لو عرف الناس قيمة «الزبادى» كغذاء مثالى للإنسان لجعلوه في كل وجبة ولاحتل ركنا رئيسياً على مائدة الطعام.. ففى «فنلندا» أقل نسبة إصابة بسرطان القولون فى العالم والسبب تناول الزبادى، وفى «بلغاريا» الفلاحون يتمتعون بالصحة والسبب الزبادى.. والشعوب التى تكثر من تناول الزبادى لا تعرف ضغط الدم المرتفع ولا الكوليسترول العالى ولا أمراض القلب والشرايين، ويكفى أنه من أغذية الحب والجمال والهدوء.

أطفأ المعمر الإسبانى «جون ريودافيتش مول» شمعة عيد ميلاده الـ«١١٤»، وينام حالياً «١٤ ساعة» يومياً، ولا يشعر إلا بآلام بسيطة فقط فى ساقيه، لكنه يسير بسهولة ويقرأ ويشاهد التليفزيون.. وعندما سألوه عن سبب تمتعه بصحة جيدة وعمر مديد قال: لقد كنت أكثر من تناول «الزبادى» منذ طفولتى، وأتناولها الآن بصفة يومية ولم أنقطع عنها حتى هذه اللحظة.

أقوى من المضادات الحيوية

يؤكد العالم القدير د. عز الدين الدنشارى الأستاذ بصيدلة القاهرة أن «الزبادى» يعتبر من الأطعمة التى يحرص كثير من الناس على تناولها لما لها من فوائد غذائية وصحية عديدة، فالزبادى غذاء يحتوى

على معظم العناصر الغذائية التى يحتاجها الإنسان، فهو يحتوى على نسبة عالية من الماء، والتى تعمل على تقليل العطش، كما يحتوى على البروتينات والدهنيات والفيتامينات والمعادن وجميعها عناصر مهمة يحتاجها جسم الإنسان، فقد أكدت العديد من البحوث التى أجريت خلال السنوات الأخيرة أن «الزبادى» يعالج الكثير من الأمراض، كما يكسب الجسم قوة مناعية ضد الميكروبات والفيروسات فهو ينشط الخلايا الآكلة للميكروبات، والتى تقاوم الخلايا السرطانية كما يساعد على إنتاج مادة «الإنترفيرون» المضادة للفيروسات والسرطان وأمراض الكبد، كما يحتوى الزبادى على مالا يقل عن سبع مواد لها فعالية المضادات الحيوية ضد الميكروبات فقد أثبتت التجارب أن الزبادى يفوق بعض المضادات الحيوية المعروفة مثل «الترامسيسين» من حيث الفعالية ضد الميكروبات التى تصيب الجهاز الهضمى، أما الأبحاث التى أجريت فى أوروبا وأمريكا واليابان فقد أوضحت أن الزبادى يساعد فى علاج الدوسنتاريا والإسهال، ومعروف أن المستشفيات فى إيطاليا وروسيا تحرص على تغذية الأطفال المصابين بالإسهال بالزبادى وفى دراسة أجريت فى مستشفى مدينة نيويورك تبين أن الزبادى أكثر فعالية من المضاد الحيوى «نيومايسين».

وحش فقد أنيابه

أكدت الدراسات الحديثة أن تناول الزبادى يفيد فى الوقاية من السرطان، حيث إن الزبادى يحتوى على عناصر تقضى على الأنزيمات

الميكروبية التى لها دور فى تنشيط المواد المسرطنة الكامنة، فالأفراد الذين يتناولون الزبادى بصفة مستمرة تقل فيهم نسبة الإصابة بالسرطان مقارنة بالأفراد الذين لا يتناولون الزبادى حيث تشير نتائج دراسة أجريت في فرنسا إلى أن النساء اللائى يتناولن أغذية تحتوى على نسب مرتفعة من الدهون تزداد فيهن نسبة الإصابة بسرطان الثدى، بينما تنخفض النسبة فى النساء اللائى يحرصن على تناول الزبادى بصفة مستمرة، وتفسير ذلك أن بكتيريا اللبن الموجودة فى الزبادى تمنع تحويل المواد الكيمائية الضارة والموجودة فى الجسم إلى مواد مسببة للسرطان، بالإضافة إلى أن كثرة تناول الزبادى يقوى جهاز المناعة ويعمل على تنشيطه مما يساعد فى القضاء على أى نشاط سرطانى.

يخفض ضغط الدم والكوليسترول الضار

يؤكد د. عز الدين الدنشارى الأستاذ بصيدلة القاهرة أن الزبادى يتميز باحتوائه على مواد «البروستاجلاندين» التى تساعد فى الوقاية من قرحة المعدة، كما تقلل التأثيرات الضارة التى يسببها تدخين السجائر فى بطانة المعدة ولذلك ينصح الأطباء مرضى القرحة والتدخين بتناول الزبادى. ومن فوائد الزبادى أيضاً أنه يقلل مستوى الكوليسترول الضار فى الدم حيث تشير البحوث إلى أن تناول ٣ أكواب من الزبادى يوميا يساعد على تخفيض مستوى الكوليسترول الضار LDL وزيادة مستوى الكوليسترول النافع HDL كما أن الزبادى به مواد تعمل على امتصاص

الكوليســترول وتحويله إلى مواد غذائية فيقل تركيزه فى الجسم، وهو بذلك يعتبر عاملاً وقائياً ضـد خطورة التعرض للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية فالزبادى يحمى من جلطات القلب والذبحة الصدرية وانسداد الشرايين.

ومـن التأثيرات الصحية المفيدة للزبادى خفـض ضغط الدم المرتفع، حيـث يرجع تأثير الزبادى خاصة «منخفض الدسم» إلى احتوائه على مواد فعالة مثل الكالسـيوم والبوتاسـيوم تعمل على خفض ضغط الدم، لدرجـة أن الهيئات العلمية الدولية وافقـت على التصريح بكتابة هذه الفائدة الصحية المهمة على عبوات الزبادى منخفض الدسـم ليصبح من الأغذية الفعالة فى الجسـم والتى تعمل على تقليل خطر التعرض لضغط الدم المرتفع بسـبب فائدة محتواه العالى من الكالسيوم والذى من فوائده الأخـرى أيضا تقليل امتصاص الجسـم للدهون المشـبعة وبالتالى خفض الكوليسترول الضار.

من المهم جداً أننا لكى نحصل على جميع الفوائد عند تناول الزبادى يجب عدم إفراغ «الشرش» الطافى على السطح لأنه يحتوى على ملايين مـن بكتيريا الزبادى المفيدة والمضـادات الحيوية مما يجعل تناول هذا الشـرش مع الزبادى يزيد من تأثيره المطهـر والقاتل للبكتيريا الضارة فـى المعـدة والأمعاء، والزبادى مـن الأغذية المهمة فى حياة الإنسـان لاحتوائـه على الكثير من المكونـات الغذائية اللازمـة للنمو والوقاية لما يحتويه من بروتين ودهون وكربوهيدرات وأملاح معدنية، وكالسيوم

وفوسـفور، والفيتامينات اللازمة لصحة الإنسان مثل «أ، ب المركب»، كما أن بروتين الزبادى سـهل الهضم ولذلك فهو لكبار السـن مفيد جداً كما أن الزبادى يقاوم «الشـيخوخة» ويؤدى إلى دوام الصحة لما يحتويه مـن مواد فعالة تقضى على البكتيريا وتقاوم الحموضة العالية فى المعدة كمـا تعمل على تجديد الخلايا والحيوية لمن يعانون من الضعف والوهن والشـيخوخة وينصح الأطباء النسـاء وكبار السن بتناول «كوبى زبادى يومياً» لأنه يحمى من مرض هشاشة العظام.

ويختتم د. عز الدين الدنشـارى حديثه معى مؤكداً أن «الزبادى» من الأغذية التى تمثل «وقاية» من الأمراض العصبية والتوتر والقلق والثورة لأتفه الأسباب، ولذلك يعتبر من أغذية الحب والهدوء، ولو يعلم العشاق والمحبـون ما فى الزبادى من قيمة عالية كغذاء مثالى للإنسـان لجعلوه فـى كل وجبة ولاحتل ركنا رئيسـياً على مائدة الطعـام لما له من فوائد لا تعد ولا تحصى، فهو يحمى من أى خلل عصبى وينشط الذهن ويقوى الذاكرة ويسـاعد على التفكير السليم ويحمى من الاضطرابات العصبية كمـا أنه من أغذية الجمال التى تضفـى البهجة والحيوية على الوجوه وعلـى كل فتاة تحب أن تتجنب التجاعيد المبكرة أن تسـتخدم الأقنعة الطبيعية البعيدة عن الكيماويات وأهمها «قناع الزبادى».

الشاى الأخضر يعالج ٥٠ مرضا

أطباء الغـرب فـى أمريـكا وفرنسـا وبريطانيـا يتعجبـون! ! لماذا اليابانيون والصينيون ودول شرق آسيا لا تنتشر بينهم أمراض القلب والكوليسترول والجهاز الهضمى وضغط الدم والسرطان؟! بحثوا طويلاً.. واكتشفوا فى النهاية أن السبب هو «براد الشاى» الذى يتناولونه يومياً! ! فاليابانيون والصينيون يتناولون «الشـاى الأخضر» يومياً لما له من فوائد صحية عظيمة تقوى جهاز المناعة لديهم وتحميهم من مختلف الأمراض.. تعالوا نكشف الأسرار الصحية للشاى الأخضر

تعتـبر الصين الموطن الأصلى للشـاى منذ قديم الزمـان، وقد عرف الشاى كمشروب واسع الانتشار فى جميع دول العالم، حيث يقبل على تناوله الخاصة والعامة على حد سـواء، وقد انتشرت زراعته فيما بعد فى اليابان والهند وسـيلان، ثم أدخل استعمال الشاى فى أوروبا ثم فى باقى القارات، ليصبح مشـروعا عالميا يقدم فى كل مكان، وفى أى وقت وفى جميع المناسـبات.. وهناك نوعان من الشـاى «الأخضر والأسود» ، وقد ثبت أن الشاى الأخضر مشروب صحى من الدرجة الأولى، لكن أغلب الناس يشـربون الشاى الأسـود، وبمقارنة فائدة الشاى الأسود بالشاى الأخضر، نلاحظ أن الشـاى الأسود يعد أيضاً مشروباً صحياً، لأنه يقدم للجسـم فوائد عديدة، لكنها لا تصل إلى مرتبة الشاى الأخضر، وسبب

ذلك يكمن فى عملية تحضير الشاى الأسود، حيث تجرى عملية أكسدة لأوراق نبات الشـاى للحصول على الشاى الأسود، مما يؤدى إلى أكسدة المركبات الفعالة الأساسـية، وهذا يفقد الشاى جزءاً كبيرا من فاعليته وخصائصه الصحية وهو ما يعرف بخلاصة الشاى.

يطيل العمر.. بإذن الله

شـاع فى آسيا منذ ١٢١١ سنة مضت أن الشاى الأخضر شراب صحى يطيل العمر بإذن الله، وقد أظهرت الأبحاث والدراسات الحديثة صحة هذا الاعتقـاد نظرا لما يحدثه مفعول الشـاى الأخضر من تدعيم لصحة الإنسـان من نواح عديدة، مما يجعله أكثر حيوية وصحة وأكثر مقاومة للمرض والشيخوخة، ومن أحد أسرار الشاى الأخضر التى كشف عنها الباحثون أن الاعتياد على تناوله يمكن أن يطيل من عمر الإنسـان بإذن الله، فقـد أجريت دراسـة على عدد من اليابانيات بلغ (٣٣٨٠) سـيدة ممن يدمنَّ تناول الشـاى الأخضر ويقمن له الشعائر والاحتفالات، وقد لاحظ الباحثون على مدى زمن طويل أن متوسـط أعمار هؤلاء السـيدات زاد بدرجة واضحة مقارنة بغيرهن من النسـاء، ممن يتناولن الشـاى الأخضـر بكميات أقل، ويـرى الباحثون أن هذا المفعـول المطيل للعمر يرجع أساسـاً، إلى تنشـيط الجهاز المناعى، مما يقلل من فرصة حدوث العدوى والأمراض والسـرطانات، وبدراسة السلوك الغذائى لعدد كبير من اليابانيات المعمرات وجد أن براد الشـاى شـىء أساسى فى حياتهن اليومية وزيادة الاعتماد على تناول أغذية الصويا والأسماك والحيوانات

البحرية مع الإقلال من الدهون المشـبعة والسـكريات والحلويات وهذا تفسـير انخفاض نسبة الوفاة من أمراض كثيرة منتشرة فى دول الغرب بأمراض القلب والشـرايين بين الآسـويين، وذلك بفضـل تعودهم على تناول الشـاى الأخضر كمشروب تقليدى، ولهذا لا نندهش عندما نجد أن الاحصائيـات تؤكد أن أكبر عدد من المعمرين فى العالم يعيشـون فى آسيا وخاصة اليابان والصين.

القلب الشجاع

يؤكـد د. صلاح عبـد الفتاح الأسـتاذ بمعهد التغذية أن دراسـات غذائية عديدة أثبتت أن «الشاى الأخضر» يقلل من فرصة حدوث أمراض القلب، وخاصة الذبحة الصدرية، وتصلب الشرايين، كما يقاوم حدوث الأزمات القلبية، ويقلل من نسـب الوفاة بسـببها، ويرجع ذلك إلى أن الشـاى الأخضر يقلل من مستوى الكوليسـترول الضار (LDL)، والذى يترسـب على جدران الشرايين ويؤدى إلى ضيق مجراها الداخلى، وهو ما يعرف بتصلب الشرايين، كما يعمل الشاى الأخضر على رفع مستوى الكوليسترول النافع (HDL)، والذى يعتبر مادة أساسية للجسم لما تقوم به من وظائف مهمة وحيوية كإنتاج الهرمونات الجنسية والكورتيزون وغيرها، هذا بالإضافة إلى أن الكوليسـترول النافـع يقاوم تأثير النوع الضار من الكوليسـترول، ولهذا يفضل تناول الشاى الأخضر عدة مرات يوميا للحصول على التأثير الإيجابى والمفيد لصحة القلب والشـرايين، فقد وجد أن الأشـخاص الذين يشـربون الشاى الأخضر بمعدل يصل من

٨ - ١٠ فناجين يومياً تقل قابليتهم للإصابة بمرض القلب وتصلب الشرايين بنسبة ٧٥٪ عنه بالنسبة للأشخاص الذين يشربون فى حدود أربعة فناجين يومياً.

أما علاقة الشاى الأخضر بانخفاض ضغط الدم فهى علاقة قوية جداً، حيث إن التعود علي تناوله ينظم ضغط الدم ويقاوم ارتفاعه، ولهذا يعتبر مشروباً مفيداً ومهماً لمرضى ضغط الدم المرتفع ومعروف أن ضغط الدم المرتفع يعد أحد العوامل المهمة للإصابة بتصلب الشرايين والذبحة الصدرية، ولأن الشاى الأخضر يحافظ على سيولة الدم، فإنه يقلل من فرصة حدوث الجلطات، وهذه التأثيرات المفيدة ترجع إلى المواد الفعالة بالشاى الأخضر، وقد أكدت دراسة نرويجية أنه مع زيادة واستمرار تناول الشاى الأخضر - يحدث انخفاض تدريجي لضغط الدم، ولذلك يصبح التعود على تناول الشاى الأخضر فى زمن التوترات والصراعات النفسية التي تؤدى إلى ارتفاع ضغط الدم الذى يعتبر مشكلة صحية عالمية، حيث يعاني نحو من ٣٠ - ٣٥٪ من البشر على مستوى العالم من ضغط الدم المرتفع - من ضروريات الحياة.

ينشط الذاكرة.. ويقاوم التوتر والقلق

لا شك أن الاسترخاء على مقعد مريح، وتناول فنجان من الشاى الأخضر ونسيان هموم اليوم ومتاعبه أو تناسيها، شيء يريح النفس المضطربة، لهذا فإن مجالس الشاى اليابانية تعتبر تناول الشاى الأخضر قيمة كبيرة، ولذلك تتميز بالاسترخاء والتفكير الهادئ ويسمونها

«شـانويو» أى احتفالات تناول الشـاى، حيث يكتسب الحاضرون بها جرعة كبيرة من الهدوء النفسي، لأنه لا حياة بدون توتر وقلق ومتاعب نفسـية وضغوط يومية، والضغط النفسي المعقول والمحتمل قد لا يضر، بل قـد يوقظ إرادة التحدى والصمود والقدرة على الاحتمال، أما الضغط النفسـى الشديد المستمر والمتكرر على فترات قصيرة، فإنه يشكل عامل خطـورة كبيرة على صحة الإنسـان، وخاصة ارتفـاع ضغط الدم وزيادة القابلية للإصابة بالذبحة الصدرية.

أما بالنسبة لحماية المخ من تصلب الشرايين فقد قام الباحثون بدراسة لمعرفة تأثير الشـاى الأخضر فى الدورة الدموية فى المخ ومدى فاعليته فى الوقاية من وقـوع الحوادث المخية كالتنميـل المفاجىء بالأطراف، أو صعوبـة وتلعثم فى الكلام، أو دوخة، أو صداع شـديد... إلخ.. وقد وجـد الباحثـون أن هذه الحوادث تقل بنسـبة ٦٩٪ بين الرجال الذين يتناولون كميات من الشـاى الأخضر تبلغ ٥ فناجين يوميا، وتقل بنفس النسبة بين النساء اللاتى يتناولن فنجانين يوميا، ويؤكد العلماء أن هذا المفعول يرجع إلى مركبات «البوليفينولات» الموجودة بالشـاى الأخضر، حيث تعمل كمضادات للأكسـدة وتحافظ على سيولة الدم وتمنع حدوث الجلطـات، ومعنى ذلك أن هذه المركبات الموجودة فى الشـاى الأخضر يمكن أن تكون بالفعل سببا لإنقاذ الحياة، وسببا لتقوية الذاكرة، وزيادة القـدرة علي التعلم، وقوة التركيـز والانتباه، وتقوية الإدراك، وزيادة النشـاط الذهنى، لهذا يؤكد الباحثون أن المادة الفعالة بالشاى الأخضر

هى إحدى المنشطات المهمة لخلايا المخ، كما يعتبر «الكافيين» الموجود بالشاى الأخضر أحد الأسباب الرئيسية لزيادة الإدراك ومقاومة التعب الذهنى وإعطاء الإحساس بالنشاط وزيادة القدرة على العمل والإنتاج.

الساحر

يقول د. صلاح عبد الفتاح الأستاذ بمعهد التغذية: إنهم فى اليابان والصين وشرق آسيا ومنذ القدم يطلقون على الشاى الأخضر اسم «الساحر» وذلك لاحتوائه على الكثير من الفيتامينات مثل فيتامين «ج، ب٢، د، ك، كاروتين» كما يحتوى على العديد من المعادن مثل «الكروم، الكالسيوم، المنجنيز، الصوديوم، الفوسفور، الحديد، النحاس، الزنك، السيلينيوم، الماغنسيوم، البوتاسيوم، والفلورين وغيرها الكثير».

واحتواء الشاى الأخضر على نسبة جيدة من «الفلورين» يعطيه ميزة مقاومة تسوس الأسنان، أما احتواؤه على فيتامين «ج» والكاروتين ومعدن «السيلينيوم» والذى يعتبر أحد المعادن النادرة والمهمة جدا بسبب مفعوله المضاد للأكسدة ومعنى ذلك أنه يحمى الجسم من السرطان.

كما أكدت المنظمة الدولية للسرطان أن فائدة الشاى الأخضر بالنسبة للوقاية من السرطان ترجع إلى مفعوله المضاد للأكسدة، والذى يحافظ على سلامة الخلايا من التفاعلات المدمرة ومقاومة الانقسامات غير الطبيعية للخلايا، كما اتضح من الدراسات أن خلاصة الشاى الأخضر تفيد فى الوقاية من بعض السرطانات أكثر من غيرها مثل «سرطان الثدى، الرئة، البروستاتا، الكبد، الجلد، المرىء، القولون».

وهــذا يوضح الملاحظة المهمة جداً بين شــعوب العــالم، والتى تميز «المــرأة اليابانيـة» أكثر من غيرها من نســاء العالم بالحيوية والنشــاط الزائد والقدرة على العمل المتواصل، هذا بالإضافة إلى الانخفاض الشديد فى نســبة الإصابة «بســرطان الثدى» والتى تقل جــداً بين اليابانيات، كما أنهن لا يعانين من «هشاشــة العظام» مقارنة بنســاء العالم، وذلك يرجع إلى التعود على تناول مشــروب الشــاى الأخضر باستمرار، لأنه يضيــف إلى المــرأة خصائص جماليــة معينة كنعومة وجمال البشــرة، والوقاية مــن التجاعيد المبكرة، وعلاج الحساسـية الجلدية، وإنقاص الوزن واكتساب الرشاقة، خاصة إذا لم يضف إلى فنجان الشاى الأخضر سكر أو لبن، كما أن خلاصة الشاى تحمى الكبد من التلف ومن التهاب الكبد الوبائى، كما يســاعده على زيادة نشــاط الأنزيمات التى تخلص الجســم من السموم، كما يساعد الشاى الأخضر على خفض نسبة السكر فى الدم، ويحسن وظائف الكلى ويقاوم الفشل الكلوى، ويدعم صحة الفم والأســنان، كما يوقف نشاط ونمو كثير من البكتيريا المعوية والتيفود، ويفيد فى مقاومة السعال الديكى، والالتهاب الرئوى والكوليرا، وشلل الأطفــال، والإنفلونزا، حيث إن المركبات الفعالة به تضعف من نشــاط وفاعلية الفيروسات المسببة للإنفلونزا.

إذا كنت من الذيــن يبحثون عن الصحة وطول العمر بإذن الله فعليك بـ «براد الشــاى الأخضر» كمشروب تقليدى يومى بعد أو مع كل وجبة طعــام، ولا يفارقك لأى ســبب من الأســباب، لأنه مشــروب الأصحاء والأقوياء.

السعادة فى البطاطا !

أظهرت أحدث الأبحاث فى المركز الاسترالى للعلاج النفسى والعصبى أن الذيـن يعانـون من «الاكتئاب» خصوصاً فى فصل الشـتاء أو الضبـاب أو ما يعرف بالاضطراب العاطفى الموسمى أن «البطاطا» المطهية على البخار تسـاعد على معالجة الكآبة وسـوء المـزاج بفاعلية كبيرة، ويفسـر العلماء ذلـك بأن مادة «السـيروتونين» التى تعـرف بهرمون السعادة تكون غالبا منخفضة عند المصابين بالاكتئاب.

ولأن «البطاطا» من الأغذية التى تدفع المخ إلى إفراز مادة «السيروتونين» فإنها تعالج اضطراب سوء المزاج وتقاوم الاكتئاب.

والاكتئاب.. يعد من أهم وأخطر المشـكلات التى يعانى منها الإنسان فى عصرنا الحاضر، والتقدم العلمى والتطور الحضارى الهائل لم يتمكنا من وضع حد لمعاناة الإنسان الذى توقع أن يجد فيهما الحل لكل مشكلاته، ولكن العكس تقريباً هو ما حدث فقد شـهد العصر الحديث ازديادا فى معاناة الإنسـان حتى لم يعد بوسعه الاستمتاع بالحياة، وفقد الطمأنينة وسـكينة النفس، وأدى به عدم التوافق إلى الاضطرابات النفسية ومنها حالة «الاكتئاب النفسى» التى يتزايد انتشارها فى عالم اليوم.

فالاكتئاب من الاضطرابات النفسـية الشائعة، والتى كثيراً لا يلتفت إليهـا الناس ولا المسـئولون عن تقديم الرعايـة الصحية على رغم أنها

تلحق الضرر بمئات الملايين من الناس، إذ يقدر عدد المصابين بالاكتئاب بـ «٣٤٠» مليون إنسان في العالم، وتمثل خطورة المرض في حرمان المصابين به من الاستمتاع بمباهج الحياة، وإغراقهم في مشاعر عميقة وحزينة من نقص التقدير للذات والإحساس بالذنب بدون مبرر حقيقي.

البطاطا غذاء الملوك

نظراً لخطورة الاكتئاب اتجه العالم كله إلى البحث في جواهر الغذاء عن عناصر غذائية قوية تقاوم الاكتئاب، وكانت المفاجأة لعلماء الغذاء الاستراليين أن «البطاطا» هي أحد هذه الأغذية الساحرة لمقاومة وعلاج الاكتئاب، وكان اللافت للانتباه أن البطاطا لم تذكر في أي من حضارات العالم القديم سواء في مصر، أم بابل، أم الصين، أم فارس، أم لدى الإغريق، أو الرومان؛ ولكن روى عن تاريخ البطاطا أن أحد الغزاة الأسبان الباحثين عن الذهب في أمريكا الجنوبية سنة ١٥٣٠ عثر على درنات في كوخ فطبخها رجاله الجائعون وتذوقوها، وعرفوا أن الهنود سكان تلك البلاد يعتمدونها في غذائهم ويسمونها «بابا papa» إلا أن الأسبان أطلقوا عليها «بطاطا patat» فيما بعد اشتقاقا من اسمها في لغة سكان هايتي الأصليين، وعن طريق الغزاة الأسبان نقلت البطاطا إلى أوروبا.

المثير للدهشة في ذلك الوقت أن أكل البطاطا ظل مقتصراً على الأغنياء الذين يعتبرونه علاجا لكثير من الأمراض، ولما حلت المجاعة

الكبرى فى ألمانيا سـنة ١٧٤٤ أمر الإمبراطـور «فردريك الأكبر» بزرع البطاطا، وبهـذا احتلت المكان اللائق بها فى ألمانيا وفرنسـا وإنجلترا وأنحاء أوروبا، حتى إنهم فـى المآدب الملكية فى إنجلترا كانوا يدعون جميـع شـخصيات البلاد الكـبرى والأمـراء إلى وليمة لا يقـدم فيها إلا «البطاطا» على عدة أشكال مسـلوقة ومطبوخة ومشوية، وفى فرنسا قـام الوزير «تورغو» بزراعة البطاطا فى مداخل باريس، وكان يحميها رجال الشـرطة باعتبارها من أهم الأغذية التى تستطيع إنقاذ البلاد من المجاعات، ولأهميتها الغذائية والعلاجية أرسل سلة مملوءة بالبطاطا للملك وملكة فرنسا فى ذلك الوقت.

ولكل هذا تحتل «البطاطا» مكانة عظيمة فى التغذية فى جميع أنحاء العالم، ويسـتهلك منها كل سنة أكثر من «١٦٦ مليون طن» تعطى لنحو «١٣٠ مليون شـخص» الطاقة والسعرات الحرارية اللازمة لأجسامهم، وأكثـر هؤلاء مـن الأوروبيين لدرجـة أن ١٠٪ من إنتـاج البطاطا على مستوى العالم يسـتهلك فى أوروبا وروسيا، وتنتج فرنسا وحدها نحو «١٣٥ مليون قنطار» تصدر على الأقل نصفها إلى انجلترا خاصة لما لها من حب وإعجاب شديدين فى هذه البلاد.

معسلة يا بطاطا

تعتبر «البطاطا» من الأغذية الجيدة والغنية جداً بالطاقة والسعرات الحرارية والمواد الكربوهيدراتية وفيتامين أ، والنياسـين، كما تعتبر غنية بمحتواهـا من فيتامين ج، وكل ١٠٠ جم من البطاطا يحتوى على

المكونات الغذائية التالية ١١٤ سعرا حراريا، ٧٠ جم رطوبة، ١,٧ جم بروتــين، ٠,٤ جم دهون، وأكثر من ٢٦ جراما مــواد كربوهيدراتية، ٠,٧ جرام ألياف، ٣٢ جراما كالســيوم، ٤٧ جراما فوســفور، ٠,٧ جم حديد، ١٠ جرامات صوديوم، ٢٤٣ مجم بوتاســيوم، ٣٢ مجم ثيامين، ٠,٦ مجم ريبوفلافين، ٠,٦ مجم نياسين، ٢١ مجم حامض الاسكوربيك «فيتامــين ج»، أما المحتــوى من فيتامين «أ» فهو ضعيــف فى البطاطا البيضــاء ويصــل إلى نحو ٦٠٠ وحــدة دولية فى الأصنــاف ذات اللون الأصفــر، ولكنه يصل إلى «٢٠ ألف وحدة دولية فى الأصناف ذات اللون البرتقالى»، أى بمتوســط عــام قدره «٨٨٠٠ وحــدة دولية» فى مختلف الأصناف الصفراء والبرتقالية اللون، كما تعتبر البطاطا مصدرا بروتينيا جيدا، كما تحتوى على نسبة عاليــة من «الكاروتين» الذى يعتبر أحد مضادات الأكسدة المهمة جداً فى مقاومة مرض السرطان.

وتعتــبر البطاطــا علاجا جيــدا لكثير مــن الأمــراض، فقد جرب الأطباء الألمان فى مستشــفى ميونيخ الدواء المصنوع من البطاطا والمســمى «ســولانوليت» فى معالجة ٦٢ مريضا مصابــين بقرحة المعدة أو الأمعاء الدقيقــة، ووضح أن متوســط مدة المعالجة كان أقصــر منها فى المعالجة بالأدوية المعروفة حتى الآن، كمــا تبين أيضاً أن «عصير البطاطا» يزيل الألم بسرعة، ويفتح الشــهية، ويزيد الوزن، ومن المعروف أن البطاطا الحلوة تشــبه البطاطا العاديــة، وتتفوق عليها بكمية الســكر الزائدة فيها، وبأنها أكثر قيمة غذائية منها، وهى غنية بالفيتامينات وأسهل هضما من البطاطا العادية.

البطاطا.. تقاوم الاكتئاب

في دراسة علمية مهمة عن الأغذية التي تعالج الاكتئاب لعالمة مصرية واعدة هي الدكتورة «عفاف عزت عباس» - أستاذ مساعد التغذية بالمركز القومي للبحوث- احتلت «البطاطا» مركزاً متقدما ومكانة مرموقة باعتبارها أحد الأغذية المهمة جداً التي تقاوم الاكتئاب لاحتوائها على عناصر فعالة تدفع المخ إلى إفراز مادة «السيروتونين» والتي تعرف باسم «هرمون السعادة» حيث أكدت أحدث الدراسات العالمية أن «الاكتئاب النفسي» والاضطرابات التي تصيب الإنسان بالعجز وفقد الأمل وعدم القابلية للسعادة، أو العزلة والانقطاع عن العلاقات الاجتماعية، وحدة الطبع والغضب السريع، وارتباك التفكير وعدم التركيز، تكون نتيجة خلل في عمل المواصلات العصبية وكيمياء المخ بسبب نقص مادة «السيروتونين» والتي تكون غالباً منخفضة عند الأشخاص المصابين بالاكتئاب.

وحتى يتضح دور الغذاء في مقاومة الاكتئاب يجب أن نعلم أن المخ يتكون من خلايا عصبية تنتج باستمرار مركبات لها تأثيرات عصبية مهمة لوظائف المخ وهي مركبات «السيروتونين» و«الدوبامين» وتلك الموصلات العصبية تقوم بنقل الرسائل من خلية إلى أخرى ثم إلى أعضاء الجسم المختلفة، لاستمرار العمليات الحيوية وإعطاء القدرة على الإحساس بالقلق والألم والسعادة وردود الأفعال المختلفة، ولأن المواد الغذائية في أجسامنا تتداخل فإنها تؤثر في جميع التفاعلات الحيوية والكيميائية التي تحدث بها.

ومثال لذلـك «البطاطا» التى تعد من الأغذيـة المهمة التى تدفع المخ إلى زيـادة إنتاجه من المادة الحيوية المهمة «السـيروتونين» التى تزيد من قدرة تحمل الإنسـان للألم، وتقلل من قدرة تحمل الإنسـان للألم، وتقلـل مـن انفعالاته، وتضفـى عليه شـعوراً بالهـدوء والاطمئنان، وإدخال السـرور والراحة على النفس، ولهذا يفضل تناول البطاطا عند التعرض لأيـة حالات من الضيق والقلق والتوتر، كما يحذر العلماء من أن أى نقص فـى الأغذية المهمة كالفيتامينات وفيتامين ب ٦، والأملاح المعدنيـة خاصة «الزنـك والنحاس» والأحمـاض الدهنية، والأحماض الأمينيـة وبالذات الحماض الأميني الشـائع «التربتوفان» الذى يدخل فـى تركيب الأغذية البروتينية مثل «البيض، اللبن، السـمك، الكبد، اللحـوم، القمح، الأرز، والخميرة»، لأنه يدفع المـخ إلى زيادة إفرازه لهرمون السعادة أى مادة «السيروتونين، وأى عدم توازن لهذه الأغذية في الجسـم فسـوف ينتج عنه خلل فى عمل الموصلات العصبية وبالتالى ستؤثر بالسلب على وظائف وكيمياء المخ.

أكلة السعادة

تضيـف د. عفـاف عبـاس – أسـتاذ – التغذية بالمركـز القومى للبحـوث – أن العـالم كله الآن يهتـم جداً بالدور المهـم الذى يقوم به الغذاء فى مقاومة الاكتئاب وتحقيق الشـعور بالسـعادة والراحة النفسـية، خاصة فى أوقات الشـدة وعند مواجهـة المواقف الصعبة

فـى الحياة اليومية، واجتياز أزمات الأوقات العصيبة والتخلص من آثارها الســلبية، وإعادة الشــعور بالراحة والسكينة، وحتى يظهر هـذا التأثير يجب الاهتمام باتباع نظـام غذائى متكامل مع الحرص على تنوع الأغذية المختلفة، لإنتاج ما يعرف بـ «موصلات الســعادة» حيث يقوم المخ بنشــر أعداد كثيرة من المــواد الكيمائية الحيوية فى الجسم تعرف بالموصلات العصبية، والتى تساعد على ظهور المشاعر المختلفة التى ترتبط بالســعادة والهدوء والراحة، والنشاط والحماس واليقظة وغيرها، كما أنها تجعل الجسم فى أفضل حالاته من التركيز والتفكير الســليم، ومن أهــم هذه الموصلات العصبيــة المعروفة مادة «الســيروتونين» التى من وظائفها تقليل حالة القلق والتوتر ومقاومة الاكتئاب، و«البطاطــا» من الأغذية التى تعمل على تصنيع هذه المادة الساحرة المرتبطة بمشاعر السعادة.

لقــد فرض «الغذاء» نفســه فى معظــم أبحاث علمــاء الغذاء على مســتوى العالم وزاد التركيز والاهتمام على «الأغذية العلاجية» من أجــل تحقيق الحلم والوصــول إلى أن «لكل داء غذاء» لأنـه قد ثبت أن الغذاء السليم المتوازن الذى يحتوى على كافة العناصر الضرورية التى يحتاجها الجســم نستطيع به زيادة مناعة الجســم ومقاومة الكثير من الأمــراض، ولم تكتفـ الأبحاث الحديثــة بالعلاقة الوثيقة بين صحة الغذاء وصحة الأجســام، وإنها اتجهت لدراســة العلاقة بين الغــذاء وصحة العقل والحالة المزاجية للإنســان، مما يؤكد ما توصل

إليه الباحثون فى المركز الاسترالى للعلاج النفسى والعصبى من أن «البطاطا» والأغذية الأخرى المتوازنة والغنية بالأحماض الأمينية تعطى كميات كبيرة من السيروتونين اللازم لمقاومة وعلاج الاكتئاب، حيث أكدت نتائج الدراسات أن أى نقص فى مركبات السيروتونين والدوبامين فى جسم الإنسان يؤدى إلى حدوث الاكتئاب والاضطرابات السلوكية.

دواء الغلابة يا «دُرة» !

سبحان الخالق العظيم.. نشترى كوز الذرة المشوى ونأكله ونحن نتنزه فى العصارى على كورنيش النيل، ولكننا لا نعلم ما فيه من كنوز كامنة للغذاء والشفاء والصحة، فهو مفيد جدا فى علاج ضغط الدم المرتفع ونزلات البرد وأمراض القلب ومهدئ لآلام الكلى والمثانة وينقى الجسم من السموم ويخفض الكوليسترول الضار فى الدم ويمنع تكوين الجلطات القلبية.. من أجل كل ذلك هذه دعوة مفتوحة للفقراء والأغنياء وللصغار والكبار إلى لاستمتاع بنعم الله علينا والتهام الذرة بكل أنواعه المشوى والمسلوق والفشار.. إنها قروش زهيدة من أجل صحتك وسعادتك وحياتك.

يقول الله سبحانه وتعالى فى كتابه الكريم ﴿ وَٱلْحَبُّ ذُو ٱلْعَصْفِ وَٱلرَّيْحَانُ ﴿١٢﴾ فَبِأَيِّ ءَالَآءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ ﴿١٣﴾ ﴾ صدق الله العظيم [سورة الرحمن]، وفى آية أخرى ﴿ إِنَّ ٱللَّهَ فَالِقُ ٱلْحَبِّ وَٱلنَّوَىٰ ﴾ [سورة الأنعام: الآية ٩٥] فالحبوب كالقمح والأرز والشعير والذرة هى من نعم الله علينا فتبارك الله أحسن الخالقين، فالإنسان عرف الذرة منذ أقدم العصور كغذاء رئيسى يعيش عليه، وتأتى الذرة بعد القمح فى أهمية محصولها، وكان موطن زراعتها القارة الأمريكية، وأن «كريستوفر كولومبس» هو الذى أدخل الذرة إلى أوروبا، ولهذا السبب عرفت الذرة

فى أوروبا باسم «الذرة الهندية»، ولكن الأمريكيين يطلقون عليها اسم الذرة فقط، والذرة نبات يتأقلم فى كل مناخ تقريبا وهو ينمو فى كافة أنحاء القارة الأمريكية من جنوب كندا حتى الأرجنتين.

كوز حبنا

فى كثير من الأحيان يلعب «كوز الذرة المشوى» دورا كبيرا فى إشعال فتيل قصة حب ملتهبة بين شاب وفتاة عندما تكون أول هدية بينهما هى كوز ذرة مشوى ساعة العصارى على كورنيش النيل «ويكون أطعم وألذ وأحلى كوز ذرة فى الحياة لأن الحب هو الحياة»، فمع بداية فصل الصيف وحتى نهاية الخريف تنتشر عربات الذرة المشوى والمسلوق ويجلس الباعة البسطاء على شواطئ البحار والأنهار وكورنيش النيل ونواصى الشوارع فى وسط البلد والميادين العامة يبيعون الذرة المشوى، وما إن يشم الإنسان رائحة الشواء الجميلة حتى يذهب هو ومن معه للاستمتاع بكوز ذرة مشوى، وكثيرا ما نرى أسرة كاملة تقف أمام عربة ذرة مشوى، والأطفال فى منتهى الفرح والسعادة وعربات الذرة المشوى أو المسلوق أو الفشار ليست منتشرة فقط فى بلادنا العربية، وخاصة مصر، وإنما هى منتشرة أيضا فى بلدان العالم من حولنا خاصة تركيا واليونان وأسبانيا ورومانيا، وهى تجارة فقيرة لباعة فقراء يجلبون «كيزان الذرة» الخضراء من الحقول ويضعونها على عرباتهم التى تحمل «شوايات» خشب بدائية أو أوانى للسلق كبيرة مع مواقد بسيطة، ومع هبوب هواء ونسمات العصارى ينجذب الناس لأكل الذرة المشوى خاصة عند التنزه والتجول سيرا وفى المصايف وعلى النيل.

ومشــكلة هؤلاء الباعة الفقراء أنهم يبحثون عن شــراء الأخشــاب الرخيصة لاســتخدامها فى عملية شــى الذرة، لذلـك يلجأون إلى باعة الروبابيكيا الذين نادرا ما يكون لديهم أخشاب نظيفة وإنما هى للأسف أخشاب قديمة كلها رطوبة أصابها العفن والعطن، والأخطر من ذلك أن تكون عليها طبقة من الطلاء «بالمواد الكيميائية» مثل الخشــب الباركيه مثلا، والذى تتخلص منه بعض المنازل والشــقق والذى يكون تم طلاؤه بالورنيش ومواد التلميع والتثبيت، وكلها للأسف مواد كيميائية سامة تلتصــق بالــذرة أثناء عملية الشــواء، ولذلك يجــب أن نمنع مثل هذه الأخشاب المطلية منعا باتا، وأيضاً خشب الأبلكاش المطلى، والأفضل من ذلك كله هو الحصول على الخشــب النظيف «الكسر» من ورش النجارة حتى لا تنتقل أى ملوثات كيميائية إلى الذرة المشوى، وفى حالة الشواء على الفحم يجب أن يكون الفحم من النوع الجيد وعند تناول كوز الذرة المشــوى يجب مسحه وتنظيفه من آثار الفحم العالق به، وذلك بالمناديل الورقية أو بالغلاف الأخضر لكوز الذرة ثم بالهناء والشفاء حيث يحلو للكبار والصغار أكل الذرة المشوى.

الذهب

يؤكد علماء الغذاء أن نبات الذرة معروف لكثير من شعوب العالم منذ أقدم العصور، وهو يؤكل على صور متعددة كالمشــوى والمســلوق والفشار المملــح، ودقيق الذرة يســتخدم فى صناعة الخبز فــى الريف المصرى، وتحتوى حبوب الذرة على نسبة عالية من المواد النشوية، كما يستخرج

منه زيت الذرة إلى جانب مواد بروتينية وتحتوى «شواشى الذرة» على نسبة من زيت دسم وفيتامين «ج» و «ك» ومواد أخرى، ويحتوى دقيق الذرة على ١٠,٢ من وزنه ماء و ١٥,٢٪ مواد آزوتية و ٣,٨٪ مواد دهنية و٩٪ مواد معدنية مثل الكالسيوم والفوسفور والحديد وفيتامين «ب» و «و» ويوصف بأنه مغذ جداً ومنشط وبناء ومنظم لوظيفة الغدة الدرقية، وتستهلك كميات الذرة بحالتها الطبيعية مثل دقيق الذرة أو حبوب مائدة الفَطور صباحا، وفي الولايات المتحدة الأمريكية تؤكل الذرة مسلوقة مثل البليلة وغيرها من الأصناف الرائجة هناك، وفى بلاد كالمكسيك وجنوب إفريقيا وإيطاليا تطحن الذرة جيدا ويستخدم «دقيق الذرة» فى التغذية وصناعة الخبز، ورومانيا هى إحدى الدول الشهيرة بحب نبات الذرة وزراعته وتصديره واستخدامه بشكل أساسى فى معظم المخبوزات والأغذية الأخرى.

ومن العناصر الغذائية المهمة فى الذرة هى السكر الطبيعى الذى يبلغ محتواه حوالى ٧٠٪ ويكون أفضل بعد قطف كيزان الذرة مباشرة من الحقل، ولهذا ينصح بشى أو سلق الذرة فى اليوم نفسه بعد قطفها، وهو ما يفسر طعمها اللذيذ الرائع الذى يتحاكى ويتغنى به أبناء الريف، خاصة أثناء جلسات العصارى أمام المنازل حول النيران وهى تشوى الذرة الذى ينشر السعادة بين الأطفال والصغار والكبار، كما أن الذرة تحتوى على عنصر الذهب الذى تحتاجه الأجسام البشرية، فالذرة الحلوة هى المصدر الطبيعى المهم جدا الذى يمد البشر بهذا المعدن

الحيوى «الذهب» في شـكل وحدات عضوية تلعب دوراً مهماً في زيادة كفـاءة الجهـاز العصبي المركزى وما يقوم به من عمل خطير وحسـاس لحياة وصحة الإنسـان، ومن نعم الله سبحانه وتعالى الخالق العظيم أنه جعل أجسامنا قادرة على استخلاص «الذهب» من معالجة مواد أخرى، لأنه في حالة عدم تناول الإنسـان الذرة لفترة طويلة فإن الجسم يحصل علـى احتياجاته من الذهب عبر تفاعـلات كيميائية حيوية معقدة من عناصر المواد الغذائية الأخرى التي يتناولها الإنسان على مدار حياته، وهكـذا فإن تناول كوز من الذرة المشـوى أو المسـلوق فإنه يمنح عنصر «الذهب» المهم جدا للعمليات الحيوية لجسم الإنسان وصحته.

كنز الشفاء

هل تصـورت يوما وأنت تتنـزه في العصارى علـى كورنيش النيل وتشـترى كوز ذرة مشـويا لتأكله أنك تملك بين يديك «كنزا للشفاء».. هذا ما يؤكده كبـار الأطباء وعلماء الغذاء الإنجليز والإيطاليين، فليس عنصر الذهب وحده هو ما تمنحه الذرة لأجسـامنا، وإنما تحتوى أيضا على مضادات الأكسـدة التي تعتبر أكسير الحياة، خاصة في هذا الزمن الذى نعيشه حيث تحيط بنا ملوثات الهواء والغذاء والماء في كل مكان، فحبـات الذرة تحتوى على مادتين من مضادات الأكسـدة هما «ليوتين» و«زانثين» واللتان تساعدان على حماية شبكية العين من الإصابة بالمياه الزرقاء والمياه البيضـاء وحماية العين من الإصابة بالعمى، خاصة لدى كبار السـن، وليس هذا فقط بل إن مضادات الأكسـدة تعمل على التهام

ومنع مدمرات الخلايا أو «مؤكسـدات الخلايا» وهى عبارة عن جزئيات منتشـرة فى البيئة المحيطة للإنسـان فى الهواء والمـاء والطعام وغير ذلك والتى تتسـبب فى هدم وتكسـير الخلايا عن طريق تكسـير جدار الخلية والغشاء الواقى حولها، ومضادات الأكسدة وهى عناصر أساسية لجسـم الإنسان وهى المسـئولة عن بناء وإصلاح والمحافظة على أنسجة وخلايا الجسـم، كمـا أنها تقاوم وتحـد من انتشـار الأورام والخلايا السرطانية وكذلك تحمى من الشيخوخة المبكرة، كما تحافظ على القلب من الأمراض بمنع أكسدة الكوليسترول المنخفض الكثافة LDL، وبذلك تمنع ترسب الكوليسترول على جدران الشرايين مما ينتج عنه الإصابة بأمـراض القلب والذبحات الصدرية والأزمات القلبية، كما أن مضادات الأكسدة تساعد فى الحفاظ على الخلايا سليمة وحمايتها من الداخل ضد الأضرار والتلف.

ويستخرج من جنين حبة الذرة «زيت الذرة» الذى يستعمل فى الطهى ويوصـى به للمرضى الذين يعانون من ضغط الدم المرتفع، كما يسـتخدم زيت الذرة طبيا فى الوقاية من تصلب الشـرايين، وهو خافض لمستوى الكوليسـترول فى الدم ويمنع تكويـن الجلطات القلبية وذلك لخلوه من الدهون المشـبعة، أما «شواشـى الذرة» فهى من أفضـل المهدئات، ومن أحسـن ما يدر البول، كمـا أن المغلى والمنقوع منها يسـتخدم فى علاج المغص الكلوى وحصى الكلى وأمراض الروماتيزم والنقرس، وتسـتخدم شواشى الذرة حاليا فى الشايات المحضرة لعلاج أمراض الكلى بمعرفة

شـركات الدواء المصرية، وتناول الذرة نفسه يعتبر من أفضل المهدئات ومنقوع الذرة خافض لضغط الدم كما ينقى الجسـم من تراكم السـموم، كمـا أن الأوراق الخضراء التى تغطـى وتغلف حبوب الذرة يصنع منها دواء مهدئ لآلام الكلى والمثانة ويسـتخرج من الذرة «نشا» يوصف بأنه مغذ وملطف ويسـتخدم فى علاج الأطفال المصابـين بالنزلات المعوية، ويحـذر الأطباء من أن مشـروب شواشـى الذرة له تأثـير انقباضى فى عضلات الرحم، لذلك على السـيدات الحوامل عدم تناوله فى الأشـهر الأولى للحمل، ولكن من فوائده الطبية المهمة جدا أنه يستخدم فى علاج نزلات البرد وأمراض القلب، ومؤخرا اكتشـف الأطباء أن «زيت الذرة» يفيد في معالجة التشنجات للجهاز العصبى والأوعية الدموية فضلا عن استخدامه في دهان وتدليك فروة الرأس لتغذيتها ولإزالة القشرة.

الصحة والرشاقة فى أكلة أرانب !

«لا تنسوا الأرانب».. نداء عالمى إنسانى يطلقه هذه الأيام خبراء التغذية فى العالم كله، لحمها لذيذ، غنى بالبروتين، منخفض الكوليسترول فلا يصيب بالأزمات القلبية، كما أن سعراته الحرارية تكاد تكون معدومة فلا تزيد الجسم شحما ولا سمنة ولا ترهلا، وبعد أن كانت الأرانب هى أكلات الملوك والأمراء المفضلة والغذاء الرئيسى على موائد الطعام الفاخرة أصبحت الآن فى متناول الجميع، فهل يعود الأرنب إلى المائدة المصرية؟

للأرانب فى التاريخ قصة طريفة بدأت منذ أن كان المصرى القديم يأكل الأرنب ويقوم بصيده وتربيته منذ خمسة آلاف سنة، حيث كان من الأكلات الخفيفة المحببة للأسرة القديمة، وقد وجد الكثير من الحفريات تحتوى على صور الأرنب المصرى على جدران المعابد.. ويذكر التاريخ أن اكتشاف الأرانب تم من قبل الفينيقيين فى شمال إفريقيا وإسبانيا، ويقال إن الرومان كانوا أول من نشروا تربية الأرانب فى جميع أنحاء الإمبراطورية الرومانية، وعن طريق إسبانيا انتشرت الأرانب فى أوروبا ومنها إلى العالم.

يقول د. ساندرو جولت رئيس الجمعية الدولية للأرانب إن الدولة الأولى فى إنتاج الأرانب هى «الصين» وفى أوروبا «فرنسا» تليها إسبانيا

وإيطاليا والمجر، وتنتج الصين إلى جانب لحم الأرانب ١٣ ألف طن من «فرو الأرانب» الذى تصنع منه ملابس الشتاء، كما أن إنتاج العالم من لحوم الأرانب يصل إلى مليون و٨٠٠ ألف طن. ومعروف أن هناك أكثر من ١٠٠ نوع فى العالم من الأرانب أشهرها «النيوزيلندى الأبيض» و«كاليفورنيا» و«الشنشيلا» و..... إلخ.

وتختلف أوزان الأرانب حسب أنواعها وهى تتراوح ما بين ١,٥ كجم إلى ٨ كجم، أما بالنسبة لمصر فهى تحتل المركز الأول عربيا حيث تشير الإحصائيات إلى أن معدل استهلاك الفرد من لحوم الأرانب يصل إلى حوالى ١,٥ كجم فقط سنويا.

ملوخية بالأرانب

كلنا يعرف الأكلة الجميلة «الملوخية بالأرانب» لدرجة أن لها طقوساً سعيدة عند بعض الأسر والعائلات، وإذا كان المصرى القديم يحب أكل الأرانب، فإن «الملوخية» هذا النبات المصرى العجيب الذى يتناوله المصريون منذ أكثر من ثلاثة آلاف سنة تعشقه الآن ملايين من البشر، وبعد أن كان اسمها «الملوكية» وكانت طعاما خاصا للملوك ومحرمة على أفراد الشعب، أصبحت الآن من أحب الأطعمة لكل الناس بل ويحبها العالم كله، وخاصة أنها تحتوى على نسبة عالية من فيتامينات «أ،ب، س»، كما أن ما تحتويه من «كالسيوم» يزيد سبع مرات على ما تحتويه السبانخ، أما الفيتامينات التى توجد بها فإنها تتجاوز ما يوجد فى الخضراوات الأخرى بمقدار أربع مرات،

ونسبة فيتامينات «ب٢» بها يزيد عشرين مرة على تلك التى توجد فى خضراوات أخرى.

وانتبهت الأسرة المصرية إلى الأهمية الغذائية والصحية لأكلة «الملوخية بالأرانب» لدرجة أنها صدرتها إلى العالم كله، ومازالت حتى الآن هناك الكثير من الأسر التى تقوم بتربية الأرانب فى الريف المصرى حيث يربيها الفلاح فى صحن داره ويبنى لها عشوشا من الطوب اللبن أو الطين، كما كان يضع لها أوانى من الفخار للمبيت والتوالد، ويقوم بتغذيتها على البرسيم والنباتات والحشائش البرية التى تنمو فى حقله.

طعام الرشاقة !

يؤكد د. عبد الحميد محمد عبد الحميد أستاذ الإنتاج الحيوانى بزراعة المنصورة أن لحم الأرانب يمتاز بأنه لحم أبيض عالى القيمة الغذائية بمقارنته بلحوم الدواجن والماشية من حيث نسب البروتين والدهون، كما أن لحوم الأرانب تتميز بانخفاض نسبة الكوليسترول والذى يزداد كثيرا فى اللحوم الحمراء حتى إنه يعد السبب الرئيسى للأزمات القلبية وانسداد الشرايين وجلطات القلب، كما أن اللحوم الحمراء تسبب ارتفاع نسبة البولينا والكرياتين وحمض البوليك فى الدم مما يسبب مرض النقرس وآلام المفاصل، ولأن اللحوم الحمراء السمينة ضررها رهيب بسبب زيادة نسبة الكوليسترول لذلك يجب ألا يزيد نصيب الشخص منها فى الوجبة على ١٥٠ جراما إلى ٢٠٠ جرام على

الأكثر، وألا يزيد عدد الوجبات منها على مرتين أسبوعيا ويفضل تناول لحوم الأبقار والماشية مشويا أو مسلوقا.

وعلى العكس من ذلك تماما كما يقول د. عبد الحميد محمد عبد الحميد بالنسبة للحوم الأرانب فهى غنية بالبروتين الذى تبلغ نسبته حوالى ٢٥٪ فى حين أن اللحوم الحمراء فى الأبقار مثلا تبلغ حوالى ٢٠٪ وفى الأغنام ١٦٪ والدجاج ١٨٪ بروتين، كما أن لحوم الأرانب تحتوى على أقل نسبة من «الدهون» حيث تبلغ حوالى ٦٪ بينما فى اللحوم الحمراء ١٩٪ وفى الأغنام ٢٥٪ وفى الدجاج ١٠٪، أما «الكوليسترول» فإن لحوم الأرانب تحتوى على نسبة منخفضة جدا تبلغ حوالى ٥٠٪ بينما هى فى اللحوم الحمراء فى الماشية ١٤٠٪ وفى الأغنام ١٤٠٪ وفى الدجاج ٩٠٪.

والرائع أن لحوم الأرانب هى أنسب طعام للرشاقة والجسم المثالى وللتخلص من السمنة لأنها تعطى سعرات حرارية قليلة جدا تبلغ نحو ١٣٨٢ بينما هى فى اللحوم الحمراء حوالى ٢٤٩٧ سعرا حراريًا، كما أنها خفيفة على معدة الإنسان، ولها عدة طرق طهى مختلفة منها المشوى والمسبك والمحمر والمسلوق، ولهذا ينصح خبراء وعلماء التغذية فى العالم «ست البيت» بالعودة إلى «غذاء الملوك» وعليها اختيار الأرانب الصغيرة من نصف كيلو إلى كيلو ونصف، وألا تنسى «كبد» الأرنب لأن قيمته الغذائية عالية جدا وتفوق بقية أجزائه، كما أن معظم الأطباء ينصحون مرضاهم عادة بالاعتماد عليها لفوائدها المتعددة وحتى الأصحاء والأطفال والشباب وكبار السن.

لا تنسوا الأرانب

المفروض أن تكون الأرانب هى الحيوان الأول فى الدول النامية، حيث إنها لا تنافس الإنسان فى غذائه بل تمده بالبروتين الحيوانى الذى تعد مشكلة توفيره لملايين البشر من المشاكل الملحة والمهمة والتى يكرس العلماء جهودهم ودراساتهم لوضع الحلول المناسبة لها، ولا نبالغ إذا قلنا: إن الاهتمام بتربية الأرانب وإنتاجها يمثل أحد الحلول السريعة والناجحة لحل أزمة البروتين الحيوانى واللحوم فى مصر.

وتؤكد تقارير منظمة الأغذية والزراعة «الفاو» بأن أسرع طريق للقضاء على الفقر فى الريف يمر عبر تربية الأرانب التى لا مثيل لحيوان آخر فى تكاثرها، حيث تلعب دورا مهما فى توفير البروتين الحيوانى وسد الفجوة الغذائية خاصة فى البلاد النامية التى تعانى من الزيادة السكانية، فمشروع تربية الأرانب ذو اقتصاديات جيدة ولا يحتاج إلى رأس مال كبير لإنشائه وهو يناسب الفلاح الصغير، والنساء القرويات، والمعدمات، والمرأة الريفية، والمعوقين، والآلاف من خريجى الجامعات الذين يبحثون عن فرصة عمل ويعانون من البطالة، وتلفت منظمة الأغذية الانتباه إلى أنه لمواجهة الطلب المتزايد على استهلاك اللحوم فإن تربية الأرانب يمكن أن تساعد على مواجهة الطلب على الغذاء حيث تسهم بشكل فعال فى حل أزمة اللحوم لإمداد شعوب الدول النامية بالمواد الغذائية خاصة البروتين الحيوانى، فالأرنب هو أسرع وسيلة لزيادة دخل الفقراء، وعلى الحكومة حل مشكلة البطالة بين

الشــباب وخريجى الجامعات بأن تمدهم ليس بالأموال أو القروض فقط وإنما بالمبانــى اللازمة وبطاريات الأرانب الولادة والســلالات الممتازة والإرشــاد العلمى وتهيىء لهم أنسب الوسائل للإنتاج، فالأرانب تملك إمكانــات هائلة لتحســين حالة الأمن الغذائى فــى أى بلد وهى مقدرة لا ينافسها فيها لا الماشية ولا الدواجن ولا غيرهما.

ومن الأكيد أن ملايين الأفواه فى مصر تحتاج إلى طعام الأرانب.

السؤال الآن: هل تعود الأرانب إلى المائدة المصرية؟

نتمنى ذلــك حيث يحذر علماء الغذاء من اللحــوم الحمراء لتجنب وجع القلب وتصلب الشــرايين وأمراض القلــب المزمنة.. والصحة كلها مع لحوم الأرانب.

«الجوع».. يحمى من أمراض العصر !

تحكى الأسطورة الإغريقية أن آلهة الطعام بعثوا إلى البشر رسولا لكى ينبئهم بأوقات الأكل ومواعيد تناول الطعام، غير أن الرسول أخطأ فى تبليغ الرسالة، فبدلا من أن يقولها ثلاث مرات فى الأسبوع، قالها ثلاث مرات فى اليوم! فتولدت المتاعب الصحية والأمراض، وأصاب الإنسان ما أصابه من العلل والأسقام، والآن تجتاح العالم ثورة طبية هائلة لمقاومة أخطر الأمراض وهى «العلاج بالجوع».. السطور التالية تحمل كل التفاؤل والأمل والشفاء من أخطر أمراض العصر.

للأسف الشديد يعتقد البعض خطأ أن تناول ٣ وجبات فى كل يوم هو أمر مفروغ منه وضرورى، ويتوهمون أنه ما دام قد مضى على آخر وجبة (٥ إلى ٦) ساعات فلابد أن يشعر الإنسان بالجوع، والثابت علميا أن الجوع الحقيقى لا يشعر به الإنسان إلا بعد أكثر من (عشرين ساعة) على آخر وجبة أكلها الإنسان إن كانت وجبة كاملة، أو أكثر من (١٠ ساعات) إن كانت وجبة خفيفة، ومعروف طبيا أنه كلما انقضت ومرت فترة طويلة من الزمن بين كل وجبة وأخرى، فإن الجسم الإنسانى يقوم بالتخلص من النفايات والسموم والتوكسينات والمواد الضارة التى تخلفت عن الهضم والغذاء وهو ما يضمن للإنسان صحة جيدة.

والرائــع هو أن هذه الحقيقة العلمية جعلت العالم المتقدم الآن يموج بإعصــار طبى هائل، حيث يعالج الأطباء فى أمريكا وفرنســا وانجلترا وألمانيا والنمســا والدنمارك وقبلها اليابان والصــين الأمراض والمتاعب الصحيــة «بالجوع»، فأطباء العيــون ينصحون بغذاء خاص لعلاج بعض أمــراض البصر، وأطبــاء القلب يقللون الآن من وصــف الأدوية والحقن والعقاقــير ويعتمدون على الجوع، ويأمرون باتباع نظام خاص فى الأكل وأطباء الأمــراض الباطنة ينهجون نفس الأســلوب فى معالجة مرضى الكبــد والكلى والســكر وضغط الــدم، وأصبح العلاج بالغــذاء وخاصة «الجــوع»، هو أحدث عــلاج لأمراض العصر، بعد أن اكتشــف الأطباء أن عددًا لا يســتهان به من الأمراض الخطيرة والمســتعصية مثل الأورام الخبيثة والســرطان وقرحة المعدة والذبحة الصدرية وتصلب الشرايين والســل لا تصيب الإنســان دفعة واحدة وإنما هى نتيجة لما يتراكم فى أنســجة الجســم وخلاياه من سموم ونفايات وآثار ضارة بســبب تغذية غير صالحة، وعادات غير ســليمة فى الأكل عددًا طويلاً من الســنين، مما ينجم عنه تلك الأمراض المدمرة.

الشفاء.. فى الابتعاد عن الأكل!

لهــذا يؤكد د. (و. هولز) بجامعة هارفارد «إذا شــعرت بشــىء من المــرض أو التوعك أو الانحراف فلا تســرع إلى تنــاول الأدوية والحقن والعقاقير بل حاول تجنبها قدر الإمكان، وكن على ثقة أن أفضل وسيلة للعلاج والشــفاء هى الابتعاد عن الأكل فترة مــن الوقت حتى تعود إلى

حالتــك الطبيعيــة». وعندما ســئل «بارنارد ما كفادن» شــيخ المعمرين الأمريكى عن الســر فى احتفاظه بصحة جيدة وحيوية ونشــاط بعد أن بلغ التســعين من عمره، قال: «لأنى آكل ما يأكله الغنى ثلاثة أيام فقط فى الأســبوع، وفى الأيام الثلاثة الأخرى لا أتنــاول إلا المأكولات التى يعيش عليها الفقير. وعندما قيل له وما بال اليوم الســابع؟ قال لا هذا ولا ذاك بــل أصــوم اليوم كله».. ولهذا يســتنكر د. «تيودور جان واى» الشراهة والإســراف فى الأكل بقوله «إن كان هناك أصحاب فضل علينا نحــن الأطباء فهم «الطهاة» الذين يحشــون بطون أســيادهم بالمأكولات الدسمة وألوان الطعام الشــهية، وبذلك يوردون لعيادات الأطباء كثيرا من الحالات المرضية التى تدر علينا المال»!!

والمحزن أن الإنسان هو المخلوق الوحيد الذى يأكل أصنافا عديدة من الطعــام لا حصر لها، أما الحيوانات فجميعها إما آكلة عشــب أو أكلة لحــوم، ولا تــأكل إلا صنفا واحدًا من الغــذاء، ولذلك لا تندهش عندما ترى الإنسان الذى يعيش على الفطرة أو فى البادية يتمتع بصحة جيدة لأنه لا يأكل عادة إلا أصنافا قليلة وبسيطة من الطعام، أما الإنسان الذى يعيش فى المدن الحديثة ويرتقى فى ســلم الحضــارة فأمراضه لا حصر لها، ولهذا عندما ســئل أحــد المعمرين من «الصــين» وكان من الأثرياء واحتفظ بصحته ونشاط جسمه وحيويته بعد أن جاوز التسعين من عمره عن الســر فى ذلك قال: «لأنى تعودت أن أصوم شهرًا فى كل عام، وفى الأشــهر الباقية أصوم ثلاثة أيام متتالية، وفى كل أســبوع أصوم يوما، وفى كل يوم لا أتناول أكثر من وجبتين، وفى كل وجبة لا آكل إلا صنفا

واحـــدًا من الطعام، فلا أجمع بين صنفين فـــى الوجبة الواحدة، وكنت دائما أســتمتع بالأكل وأحس بلذة الطعام إلى حد لا يمكن أن يدركه إلا من يجرب هذا النظام».

صحتك فى الجوع

«صحتك فى الجــوع».. هذه الحقيقة الطبية العظيمة كان ينادى بها دائمًــا عالم الغذاء المصرى القديــر د. مصطفى نوفل، حيث يؤكد ارتباط تقليل كميـــة الطعام المتناولـــة بتأخير ظهور الشــيخوخة المبكرة وهو ما أكدته الدراســات الحديثة حيث ظهـــر أن تناول الوجبات القليلة قد «المنع» بصورة كاملة أو جزئية حدوث أكثر من ٨٠٪ من شيخوخة الجسم، والمثير للانتبــاه هى نتائج أبحاث كل من «د. ولفورد – ود. مأســورو» والتى استمرت لأكثر من (٣٠ عاما) فى جامعتى كاليفورنيا وتكساس، أكدت أن «الجوع» وهو تقليل كمية الطعام التى يتناولها الإنســان يوميا بمقدار الثلث تؤدى إلى زيادة نشــاط الجســم وتجنب ظهور الشيخوخة المبكــرة والتمتــع بصحة جيدة، وأن جهاز المناعة فى جســم الإنســان لا يتعرض للتلف بنفس السرعة المعتادة، كما تتأخر جدا بدايات ظهور الأمراض المرتبطة بالشــيخوخة مثل الفشــل الكلوى والقلب والأورام، كما أن الجوع وتقليل الطعام يؤدى إلى خفض درجة حرارة الجســم وإلى انخفاض مســتويات «الأنســولين» لأن زيادته فى الجسم قد تساعد على نمــو الأورام به، ويؤكد العلماء على أن انخفاض درجة حرارة الجســم كنتيجة للجوع وتقليل الطعام يســاعد على محاربة أمراض الشيخوخة المبكرة، وهو مــا لاحظه العلماء على الحيوانــات التى تمارس البيات

الشـتوى وتنخفض خلاله درجة حرارة أجسـامها بسبب عدم تناولها الطعـام وتمتعها بصحة جيدة وعدم تعرضهـا إلى الأمراض وأيضا تُعمِّر أطول من الحيوانات الأخرى.

ويلفت د. مصطفـى نوفل الانتباه إلى أن هناك فرقا كبيرا بين الجوع وسـوء التغذية فالجوع هو توفر الطعام مع عدم الإسـراف فى تناوله، أما سوء التغذية فهو عدم مطابقة الغذاء لشروط التغذية الكاملة والمفيدة من حيث النوع والكمية، وفى أوروبا يطلقون على هذه الصيحة الجديدة «الجوع العلاجى» والذى ثبت أنه يقاوم السرطان ونمو الأورام، ومعروف أن الإسـراف فى تناول الطعـام يؤدى إلى تزايد وجود الشـقوق الحرة وتراكمها وزيادة أضرارها الصحية والتى لا يتمكن الجسم من إصلاحها يوميا، ولكن مع الجوع العلاجى المنظم يحافظ الجسم على تنظيف نفسه وعلى حيوية وشباب خلاياه، وعلى بطء معدل استهلاك الجسم لنفسه، ومقاومة الأورام وعدم ظهور علامات وأعراض الشـيخوخة المبكرة. كما أن الجـوع العلاجى يحمى من أمـراض خطيرة مثل تصلب الشـرايين وأمرض القلب والذبحة الصدرية لأنه يحمى الجسـم من زيادة الدهون ومن السـمنة، كما أن الجوع يحمى من «هشاشـة العظام» لأنه يقلل من طرد الكالسيوم فى البول خارج الجسم، ويحمى من مرض النقرس ومن حصـوات الكلى وهى الأمراض التى تعانى منها الدول المتقدمة بسـبب إسـرافها فى تناول الأغذية البروتينية مثل اللحوم والدواجن وغيرها. كما يقوم الجوع بتطهير الجسـم من السـموم والمواد الضارة مع تجديد

حيوية وشباب خلايا الجسم وبالتالى مقاومة أخطر أمراض العصر ليس هذا فقط بل إن الجوع أيضا يعمل على زيادة كفاءة النشاط البدنى والذهنى والوصـــول إلى درجة عالية من الصفاء الروحـــى وهو ما نراه واضحا فى الصيام وشهر رمضان، ولذلك كان «لقمان» ينصح ابنه بقوله «يا بنى إذا امتلأت المعدة، نامت الفكرة، وخرســت الحكمة، وقعدت الأعضاء عن العبادة».. وهى دعوة لعدم الإسراف فى تناول الطعام.

المثير للتأمل فعلا أن جميع الدراســات الصحيـــة والطبية والوقائية والغذائية قديما وحديثا قد توصلت إلى ضرورة عدم الإسراف فى الطعام وتقليل كميته، ولكن الحقيقة المثيرة للإعجاب هى أن «العلاج بالجوع» هو علاج إلهى أنزله الله فى قرآنه الكريم منذ أكثر منذ ألف وأربعمائة سنة، ولقد صدق الإمام علىٌّ حين قال إن فى القرآن لآية تجمع الطب كله وهى ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ فالاعتدال فى تناول الطعام هو أحد الأســرار الخفية والعلاج السحرى لصحة جيدة، وهو الســلوك الدائم للأنبياء والحكماء والفلاسفة، ويحكى أن المقوقس ملك مصر أهدى النبى «صلى الله عليه وســلم» جارية وبغلة وطبيبا وقد مكـــث الطبيب مدة طويلة لم يُقْبِل عليه أحد يشــكو مرضا، فقال للنبى «صلى الله عليه وســلم» مكثت فيكـــم زمنا ولم يأت مريض فأجابه النبى «صلى الله عليه وسلم» بقوله المأثور «نحن قوم لا نأكل حتى نجوع، وإذا أكلنا لا نشــبع» وقال النبـــى «صلى الله عليه وســلم»: «أفضلكم عند الله منزلة يوم القيامة أطولكم جوعا، وأبغضكم عند الله يوم القيامة كل نئوم

أكول شــراب» وقال النبى «صلى الله عليه وســلم»: «ما ملأ ابن آدم وعاء شــرا من بطنه، حســب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه» وقال النبى «صلى الله عليه وســلم»: «لا تميتوا القلوب بكثرة الطعام والشراب، فإن القلب كالزرع إذا كثــر عليه الماء مات» ويحذر عمر بن الخطاب رضى الله عنه من الإســراف فى الطعام فيقول: «إياكم والبطنة فى الطعام فإنها مفسدة للجسم، مورثة للسقم».

وأفضل ما أختم به هى نصيحة الطبيب العربى القديم عندما قال «قم إلى الطعام وأنت تشتهيه وقم عن الطعام وأنت مازلت تشتهيه».

فن تأجيل الشيخوخة !

هل تريد أن تكون من المعمرين ويزيد عمرك على مائة سنة بإذن الله؟! وأن تتمتع بالصحة الجيدة؟ وأن تكون قويا؟ وافر النشاط والحيوية؟ وأن تعيش ما قدر لك من العمر بلا أمراض ولا شيخوخة؟ ولا تصاب بمرض السكر وارتفاع ضغط الدم والكوليسترول؟ عليك بتناول أطعمة الرهبان البوذيين فى جبال الهيمالايا وسكان جزيرة أوكيناوا اليابانية، فهم لا يتناولون سوى أطعمة قليلة منخفضة السعرات الحرارية، وصدق الله العظيم إذا يقول ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا﴾.

سيظل «المعمرون» من البشر فى أرجاء الأرض والذين يتعدون سن المائة هم الشغل الشاغل للعلماء والباحثين فى كل الدنيا!! كيف يعيشون؟ هل يفرحون ويحزنون؟ ماذا يأكلون؟ ماذا يشربون؟ ومن أشهر الدراسات العالمية هى التى أجريت على معمرى قرية «فيلكا بامبا» فى دولة أكوادور بأمريكا الجنوبية (بها ٣٪ من السكان من تعدوا سن المائة حسب إحصاء عام ١٩٧١). ومعمرى منطقة القوقاز الإسلامية (بها ٠,٦٪ من السكان ممن تعدوا سن المائة حسب إحصاء عام ١٩٧٠) ومعمرى منطقة الهونزا بكشمير الواقعة تحت الحكم الباكستانى، حيث لاحظ الباحثون أن المعمرين فى هذه المناطق يلتزمون فى طعامهم بنظام غذائى محدود السعرات، إذ لا يتجاوز متوسط السعرات الحرارية اليومى (١٢٠٠ سعر) لدى الفرد العادى.

وفى دراسة أخرى شملت الرهبان البوذيين الذين يعيشون فى جبال الهيمالايا، فقد رصد الدارسون أنهم لا يأكلون سوى أطعمة قليلة محدودة السعرات، وعلى الرغم من ذلك فإنهم يعيشون لأعمار طويلة لدرجة أن «المائة» هى العمر الشائع بينهم. وعلى سكان جزيرة (أوكيناوا اليابانية) أجريت دراسات أظهرت أن نسبة المعمرين الذين بلغوا (المائة) وتخطوها تبلغ (٤٠ ضعفا) مقارنة بالسكان في بقية جزر اليابان، ويكمن السر في طعامهم؛ فهو يمتاز بانخفاض محتواه من السعرات الحرارية ووفرة محتواه من المعادن الغذائية والفيتامينات، كما أجرى باحثون تجارب على بعض المتطوعين بهدف التعرف عن قرب إلى تأثير «تقليل السعرات» فى الإصابة بأعراض الشيخوخة لاسيما مرض السكر وارتفاع ضغط الدم وزيادة الكوليسترول، وأظهرت النتائج أن تقليل السعرات الحرارية يطيل عمر الحيوية ويبطئ من الشيخوخة.

قطار الشيخوخة السريع !!

فى تجارب علمية مثيرة أجراها الباحثون على بعض الحيوانات تبين لهم أنك إذا أطعمت الحيوان كمية من الغذاء تحتوى على سعرات حرارية أقل فإنه يشيخ أبطأ، ويعيش أطول، ويمرض فى شيخوخته أقل، واليوم يقوم العلماء بتجربة هذه الوصفة السحرية لكى يستفيد منها الإنسان؟! فماذا يدور فى أذهان العلماء؟ هذا السؤال وجدت إجابته بدراسة عالم الغذاء المصرى (د. فوزى الفيشاوى) الأستاذ بقسم

علوم وتكنولوجيا الأغذية بجامعة أسيوط، قال في دراسته المتعة: سيظل الإنسان طوال حياته يبحث عن الخلود، وعن الصحة، وعن الشباب الدائم، وعن الهروب من الشيخوخة، وفي سبيل تحقيق ذلك أجرى الكثير من الباحثين والعلماء تجارب على الحيوانات للوصول إلى سر كيفية إبطاء الشيخوخة عن طريق تخفيض وتقييد كمية الغذاء التي تتناولها، ومن هذه الأبحاث العلمية الرائدة هي التي قام بها البيولوجي الأمريكي «كليف ماكاي» على «الفئران» حيث قسمها إلى مجموعتين إحداهما فئران مرفهة مدللة تتناول من الطعام الدسم الشهي أطيبه وأوفره وهي تأكل في أي وقت تشاء وكيفما تشاء حتى سمنت وترهلت وثقلت حركتها وأصبحت خاملة وكسولة.. بينما كانت فئران المجموعة الثانية تخضع لبرنامج غذائي منخفض ومقيد السعرات ولكنه يحتوى على كافة العناصر الغذائية الضرورية، والمفاجأة أن هذه الفئران كانت أكثر نشاطا وأوفر حيوية وفي كامل صحتها وظلت محتفظة بشبابها نحو (١٤٦٠ يوما)، بينما ماتت الفئران المرفهة بعد نحو (٩٦٠ يوما فقط)!! ونفس التجارب أجريت على «قرود من نوع الريسيس» قام بها باحثون أمريكيون، حيث كشفت المقارنة بين القرود التي تتبع نظاما غذائيا مقيد السعرات، والقرود التي تأكل كيفما تريد وكلما تريد، فقد أظهرت النتائج أن القرود التي تتناول طعاما أقل امتازت بفترة حياة أطول، وشيخوخة أقل، وإصابة بالأمراض أقل، بينما القرود التي كانت تأكل في أي وقت وبأي كمية تدهورت صحتها وأصابتها معظم أمراض الشيخوخة!!

٦٠ تريليون خلية فى جسم الإنسان

هل هناك مخلوقات لا تصيبها الشيخوخة؟!

إذا سألت عالما من علماء الكائنات الدقيقة هذا السؤال فسوف يحدثك عن حياة هذه المخلوقات الدقيقة وعن شيخوختها وموتها، فيقول: «وباندهاش كبير» أنها لا تهرم أبدًا كما تهرم ولا تموت كما نموت، بل هى تعيش حياة أقرب إلى الخلود، وسر الشباب الدائم لهذه الكائنات المجهرية الدقيقة يكمن فى قدرتها على مواصلة انقسام الخلايا دون أية حدود لا فى الزمان ولا فى عدد مرات الانقسام، السؤال الآن: هل ثمة نظير لهذه القدرة العجيبة على مواصلة الانقسام فى خلايا الإنسان؟ يجيب عن هذا السؤال د. فوزى الفيشاوى فى دراسته قائلا: إن من يقرأ فصول قصة خلق الجنين خلال (٢٧٠ يوما) فى رحم الأم يلاحظ فى كل لحظة أن خلاياه تنمو وتنقسم حتى يكتمل ثم يخرج وليدا ينمو مع الأيام ويكبر، ويظل اطراد النمو خلال مراحل الطفولة والصبا والشباب على استمرار قدرة الخلايا على تجديد شبابها عبر عملية الانقسام، وحين يبلغ الإنسان كمال نموه يتوقف انقسام خلاياه إلى حين، لأنه لم يعد بوسع الخلايا معاودة الانقسام السريع إلا إذا دعت الضرورة لذلك، كأن يكون هناك جرح أو كسر أو لتعويض التالف من الخلايا إن الإنسان البالغ كامل النمو يحتوى جسمه على نحو (٦٠ تريليون خلية) يتلف منها فى كل ثانية (٥٠ مليونا) يولد مكانها عن طريق الانقسام للخلايا (٥٠ مليونا أخرى) فى الثانية نفسها.. فسبحان الله.

خلايانا غير خالدة

هناك سؤال مهم جدًا ظل يلح على عقول العلماء زمنا طويلا وهو: هل الشيخوخة الطبيعية مبرمجة فى جيناتنا ومحكومة بساعة بيولوجية محددة التوقيت داخل خلايانا.. أو أنها ناتجة عن عمليات الهدم التى تصيب خلايانا نتيجة التعرض لما يحيط بها وبنا من أخطار بيئية؟

الأرجح أن الشيخوخة هى محصلة لعاملى الوراثة والبيئة معا، حتى إن بعض العلماء يرجعون الإصابة بالشيخوخة المبكرة التى تباغت البعض قبل الأوان لا تعود بالدرجة الأولى إلى عوامل الوراثة، بقدر ما تعود إلى التلف الذى أصاب الخلايا والناتج عن الأخطار البيئية المحيطة بنا والتى تحفز إنتاج المزيد من «الشوارد الحرة المدمرة» فى جسم الإنسان.

فالتدخين مثلا حيث يعتبر دخان التبغ أحد أهم مصادر التعرض «للشقوق الحرة» المؤذية والضارة لاسيما بالنسبة لأنسجة الرئتين، كما يؤدى التدخين إلى استنزاف إمدادات الجسم من فيتامين (ج) وهو أحد مضادات التأكسد القوية. وتلوث الهواء هو أيضا أحد المصادر الكبرى للشوارد الحرة والمدمرة. والمبيدات الحشرية بما فيها الأنواع المنزلية تحدث الكثير من الشوارد الحرة، ولذلك يجب التوقف التام عن استخدام المبيدات، وإذا اقتضت الضرورة استعمالها يكون ذلك فى أضيق الحدود، مع اتخاذ عوامل الأمان المناسبة مثل وضع كمامة على الأنف وارتداء قفازات لليدين وغير ذلك، أيضا كيماويات التنظيف المستخدمة

فـــى المنزل مثل الكلــور، وبعض أنواع الأدوية مثل مضادات الســرطان تنتج كميات من الشـقوق الحرة، والتلوث الإشعاعى والتعرض للأشعة الطبية وأشـعة الأســنان وغير ذلك من المصادر الأخرى للإشــعاع كلها تعتبر من المصادر القوية للشقوق الحرة التى تسبب تلف الخلايا، وحتى «الإجهاد» والوقوع تحت تأثير الضغوط النفسية والهموم والأحزان يحفز على إطلاق المزيد من الشـقوق الحرة. وهو ما قد يفسر السبب فى اقتران الأحزان والهموم والضغوط العصبية والتوتر بظهور أمراض الشيخوخة المبكرة، والتعرض للإصابات الجسيمة يولد فى الأجساد كميات متعاظمة من الشــقوق الحرة من الخلايا التـــى دمرتها الإصابة، وكذلك الوجبات الغذائية عالية السعرات الحرارية والدسمة، فإن الجسم يقوم بتحويل الدم مؤقتا بعيدا عن أعضاء الجسم الحيوية للمساعدة فى عملية الهضم، وحينما يعود الدم مرة أخرى من الجهاز الهضمى إلى الأعضاء الحيوية، فــإن هذا يولد انطلاق قدر هائل من الشــقوق الحرة التى تؤدى إلى تلف الخلايات وظهور أعراض الشـيخوخة، ولذلك يجب على الإنســان أن يتجنب هذه الأخطار البيئية قدر المستطاع حتى ينجح فى تأخير وصول قطار الشيخوخة السريع.

وبعد..

فلا أحد يستطيع أن ينكر أن الهدف من كل هذه الأبحاث والدراسات العلمية هو «تأخير الشــيخوخة» وليس «إطالة الحياة» لأن الأعمار بيد الله، فما فائدة أن يحظى الإنسان بحياة طويلة مديدة إذا كان فى النهاية

سـيصبح مُقعدا مريضا لا حول له ولا قوة، ولهذا يقول «جازونسـكى» الباحث الشـهير فى طب الشـيخوخة «لعل الوضع المثالى الذى يمكن أن نبتغيـه هو أن يعيش المرء ما قُدر له من عمر قويا، صحيحا، ثم يمضى فى عملية انهيار سـريع ليموت وحذاؤه فى قدميه، كما يقال دوما فى أفلام رعاة البقر»!!

أغذية.. لمحاربة الشيخوخة

الحوار مازال متصلاً مع الدكتور مصطفى نوفل أسـتاذ ورئيس قسـم علـوم وتكنولوجيا الأغذية بجامعة الأزهر، والسـؤال هذه المرة: لماذا نعيش فى زمن الشـيخوخة المبكرة.. وهل صحيح هناك أغذية لمحاربة الشيخوخة؟

يقول د. مصطفى نوفل إن دراسات كثيرة قد توصلت إلى قواعد غذائية تؤخر من ظهور الشـيخوخة، من بينها مثلاً أن على الإنسان ألا يَحْرم جسـمه من تناول أى طعام، فالتنويع فى أغذية الوجبات مطلوب دائما لتوفير جميع احتياجات خلايا الجسـم، وألا يـأكل كميات كبيرة من الطعـام، فالطعام الكثير لا يفيـد، ولكن القليل منه والمتوازن فى قيمته الغذائية هو أسـاس المحافظة على حيوية وشـباب الجسـم، مع عدم الإكثـار من تنـاول الدهون فى الطعام، وتفضل الزيـوت النباتية، كما تفضل الأغذية الطازجة ليستفيد الجسم من تركيبها المتوازن فى تجديد نشـاطه وزيادة قدرتـه الدفاعية، كما يجب أن تحصل خلايا الجسـم علـى مكونـات الغذاء بدون منافسـة حتى لا تضعـف الخلايا وتصاب بالشـيخوخة المبكرة، ولأن التدخين والمشـروبات الكحولية لا يحققان

للخلايا فرصة الاستفادة الكاملة من مكونات الأغذية، فلن يتمتع الجسم بشباب دائم معهما مهما كانت القيمة الغذائية لطعام الوجبات التى يتم تناولها يوميا، بالإضافة إلى الرياضة المتوازنة فى أبسط صورها مثل المشى أو الجرى، وخاصة أنها الطريق الصحيح لحرق السعرات الحرارية الزائدة على حاجة الجسم، فلا تتراكم الدهون ولا ترهق الجسم وتحافظ على وزنه فى حدوده المثلى فتظل الخلايا متمتعة بحيويتها ونشاطها الدائم.

ويمكن تحقيق هذه القواعد باتباع بعض النظم الغذائية التى تتضمن المواظبة على تناول مجموعات الأغذية والمشروبات التي اتفقت عليها معظم الدراسات الغذائية لمحاربة الشيخوخة، وهى أغذية المجموعة الأولى والتى تضم الزبادى والعسل الأسود وعسل النحل والتمر وبليلة القمح باللبن، وأغذية المجموعة الثانية وتضم السبانخ والفول السودانى والبقدونس والملوخية وورق العنب، وهى أغذية غنية بأربعة فيتامينات (هـ - ب ٢ - أ - سى) والضرورية لتقوية جهاز المناعة مما يؤخر من ظهور مشاكل الشيخوخة، وأغذية المجموعة الثالثة والتى يفضل تناول كميات كافية منها مثل اللبن الحليب واللبن الرايب والعصائر الطازجة للفاكهة والخضر، ومن بينها عصير القصب الذى يقلل من ظهور تجاعيد الجلد مع الإكثار من شرب الماء يوميا، أما أغذية المجموعة الأخيرة فيفضل دائمًا تناول الأسماك ومنتجاتها بدلاً من اللحوم.. وهذه هى أهم الأغذية لمحاربة الشيخوخة.

طعامك سر جمالك

سؤال

محيرني!!

هل هناك علاقة بين الجمال.. والغذاء؟

هل لو تناول الإنسان منا طعاما معينا يصبح في يوم وليلة «فالنتينو» ساحر النساء، أو «دي كابريو» معبود الفتيات؟ هل سنرى من الفتيات من تنافس «مارلين مونرو» أو «كلوديا شيفر» أو «صوفيا لورين» أو «جين فوندا»؟ هل صحيح أن سر جمال الإنسان في غذائه؟

تعالوا نعرف ماذا نأكل لكي نخطف قلب الحبيب؟!!

يقول «فيكتور هوجو» شاعر فرنسا العظيم.. «الجمال هو قبس من نور الله أرسله إلى الأرض ليعلم الناس الحق، ويهذب نفوسهم، ويطبع قلوبهم بطابع الحب والشعور، من يحب الجمال يرى النور».. أما «شكسبير» شاعر الإنجليز، فيرى أن الجمال ليس في حاجة إلى دليل فهو يأخذ بمجامع القلوب ويخطف الأبصار.. والبعض يرى الجمال في الوجه، أو الشعر الأسود المسترسل، أو العيون الساحرة، أو القوام المشوق.. وعمومًا سيظل الجمال أبد الدهر سرًا غامضًا في الإغراء والجاذبية.

خبراء التجميل يرون الجمال في الروح والمسكرة والرموش الصناعية وتكبير الثدى وتصغير الثدى وشفط الدهون وأحمر الخدود والمساحيق والكريمات والباروكة وتصغير الأنف.. إلخ.

أما علماء الغذاء فلهم رأى آخر فى الجمال فهم يرون أن سر الصحة والحيوية فى الطعام المتنوع الصحى، وأن جمال «وجه» الإنسان هو رسوله إلى العالم الخارجى، والذى تنعكس عليه حالة المرء النفسية والصحية.. فالوجه الجميل والبشرة الناضرة المتألقة هى عند المرأة كنزها الثمين، وما أتعسها حين تنظر فى المرآة فترى بشرتها الناعمة الرقيقة، وقد تحولت إلى بثور وبقع وخشونة وتجاعيد، وتحت عينيها دوائر عميقة سوداء مزعجة، وانقلب لون البشرة الوردى الجذاب الجميل إلى شحوب واصفرار، وتنزعج المرأة من كل ذلك وتلجأ إلى الدهانات والكريمات ومساحيق التجميل وتتوسل بها لإخفاء ما ظهر على وجهها من كآبة واضطراب، معتقدة أن السبب فى بشرتها الظاهرية وهذا وهم كبير.. لأن الحقيقة هى أن جمال الجسم يتعلق بالصحة العامة وهى التى تحتاج إلى العلاج والاهتمام.

بهاء الوجه.. فى اللبن والأسماك

العالم المصرى د. فوزى عبد القادر الفيشاوى الأستاذ بقسم علوم التغذية بجامعة أسيوط.. يؤكد أن سر جمال البشرة وحيويتها كامن فى أعماق خلايا الجسم الداخلية، وفى غذاء هذه الخلايا، والتى تتألف أساسًا من بروتينات، لذلك لابد أن يضمن الجسم حاجته منها، وهى توجد بوفرة فى اللحوم الحمراء الخالية من الدهون وفى الأسماك والبيض والجبن واللبن والبقوليات وغيرها.. ويستطيع الإنسان أن يتلافى شحوب وجهه والدوائر السوداء العميقة تحت عينيه إذا عرف

كيف يغــذى دمه جيدًا، فالــدم النقى الغنى بعناصــر التغذية يجرى قانيــا، فيضفى على الوجه التألــق والحيوية، أما الدم الضعيف الخائر المفتقــر إلى عناصر التغذية فيجرى قاتمًــا أقرب إلى الزرقة فيضفى على الوجه كله شحوبًا، وهذا يؤكد أن الدم مفتقر إلى الأكسيجين وإلى عناصر التغذية الضرورية، وأنه بحاجة إلى تنقية وتقوية كى تتجدد حيويته، وأن هناك «خطأ» فى الوجبة الغذائية فهى غير متوازنة وغنية بالدهون والنشويات والتى تتحول أثناء عملية الهضم إلى أحماض، وعندئذ تبدو الدمــاء قاتمة اللون.. لذلك لابد من العــودة إلى التوازن بتناول الفواكه والخضــراوات ذات الأوراق، وتنــاول أغذيــة الحديــد كالكبد وصفار البيض والعســل الأسود والزبيب والمشمش والسبانخ وغيرها.. فالحديد هــو هازم «الأنيميــا» العتيد، وهو عنصر كرات الــدم الحمراء الفعال، وهو الذى يمنح البشــرة لونها الوردى الجذاب.. ليس هذا فقط بل لكى يبدو «الجلد» مبتهجًا فمــن الضرورى تناول أغذية «الكبريت» كالبصل والخس وغيرهما لأن الكبريت ينظف خلايا البشرة من نفاياتها ويجدد شبابها.. والذين تعانى بشرتهم من البقع والرؤوس البيضاء والحبيبات عليهم اجتنــاب الأطعمة الدسمــة والدهون والإكثار مــن الخضراوات والفاكهة الطازجة.

أغذية الجمال والتجميل

يؤكد العلماء أن مرونة الخلايا تتوقف على إمدادها بفيتامين (ج)، وأن نقص هذا الفيتامين يؤدى إلى اضطرابات كثيرة تصيب البشرة حيث

يبدو الجلد سميكًا خشنًا تتخلله الأخاديد، وهو يتوفر في الفاكهة الطازجة كالبرتقال والليمون والجوافة والطماطم والجزر والكرنب والخس.. وكذلك فيتامين (أ) فهو يمنح الجمال والحيوية للبشرة ونقصه في الجسم يؤدى إلى جفاف وتيبس وتشقق البشرة.. لذلك فمهم جدًا تناول الأغذية النباتية ذات الصبغة الصفراء مثل الجزر والمشمش والخوخ والطماطم والمنجو والبطيخ بالإضافة إلى الأغذية الحيوانية كاللبن والجبن والزبد وغيرها.. أما مجموعة فيتامينات (ب) فهي التي تقضي على الشحوب وتمنع ظهور البقع وتورد الوجنات والخدود وهي تتوفر في الردة والعيش البلدى وخميرة الخبز واللبن وأوراق الخضراوات.

لذلك يجب ألا نتعجب عندما تحذر الدراسات الكثيرة من مخاطر مستحضرات التجميل الصناعية، فقد كشفت عن وجود عناصر مؤذية بصحة الإنسان مثل الزرنيخ والنحاس والقصدير والكادميوم في بعض تلك المستحضرات ذات الماركات العالمية.. ويكفي أنهم في «فرنسا» اكتشفوا نحو ٢٠٪ من النساء يعانين من متاعب والتهابات في بشرتهن بسبب مساحيق وكريمات التجميل.. حتى إنهم ينشرون تحذيرا لكل امرأة عاقلة بألا تنبهر لجمال مظهرى كاذب تضفيه تلك المنتجات لساعة واحدة، بل يجب عليهن المحافظة على جمالهن طوال أعمارهن، وذلك لا يتحقق إلا بالبعد عن الكيماويات والمواد الكاوية التي تزخر بها المساحيق لأنها تفقد البشرة حيويتها ونضارتها.. لهذا يؤكد علماء

الغذاء أن سـر الجمال في الغذاء الصحـيّ المتوازن.. وأن أغذية الجمال والتجميل هى الأهم بالنسـبة للمرأة بدلاً من المسـاحيق ومستحضرات التجميـل.. وأغذية التجميل كثـيرة منها مثلاً «اللـبن الزبادى» ففى الأعـوام الأخـيرة أبـدى متخصصـو التجميـل اهتمامًا خاصًـا باللبن الزبـادى، وعندهم أن أقنعة الزبادى هـى خير الأقنعة لإزالة تجاعيد الوجه وزيادة نعومة الجلد وحيويته، ويفيد «عصير الخيار» البشرة إلى حد كبير حيث ينعشـها، ويضفى عليهـا الحيوية وخاصة فى الأجواء الحـارة، ويفيد «بياض البيض» فى إزالـة التجاعيد والخطوط الموجودة بالبشـرة، كما يفيد «الليمون» فى إضفاء مزيد من البياض والنعومة على بشرة اليد وعلى الوجه.

الشعر الحرير على الخدود يهفهف..

يقـول د. فوزى الفيشـاوى: إذا أردت أن تحتفظ بشـعرك الطبيعى غزيرًا قويًا شابًا فى عنفوانه فراقب «طعامك» جيدًا. إن جلد الرأس ليس هو التربة الحقيقية التى ينمو فيها الشـعر، وإنما الدم وما يحمله من غذاء هو أصل الأمر كله، فنمو الشعر وقوته ولونه يخضع لتوفر مجموعة فيتامينات (ب)، وعناصر الحديد والنحاس والكبريت واليود، وما من شـعرة بيضاء تظهر فى الرأس إلا مرجعها إلى نقص فى هذه العناصر، وإذا نظرنا إلى بعض شـعوب العالم مثل الصينيين والإيرلنديين، فنجد أن القـراع والصلـع لا يعرفان سـبيلاً إلى رؤوس أهلها، والسـبب هو طبيعة غذاء هذه الشعوب، فالصينيون معروفون بأكل الأسماك والقواقع

البحريـــة، وهى من أغنى مصادر اليود، وعنـــد الإيرلنديين حيث الماء والخضراوات التى يزرعونها غنية بمحتواها الطبيعى من عنصر اليود، واليـــود هو عدو الصلع الأول.. ولهذا يؤكـــد العلماء أن الصلع يرجع إلى نقـــص كميات «اليود» فى الدم، وهذا يؤثر فـــى الدورة الدموية فتتباطأ ويقل ورود عناصر الغذاء الأساســية إلى منابت الشــعر، وعندئذ يتأثر الشعر شيئًا فشيئًا ويبدأ فى السقوط ويظهر الصلع.

ويلى اليود فى ذلك التأثير عنصر «الحديد» ونقصه يؤدى إلى ســقوط الشـــعر والصلع، وفى «بلغاريا» حيــث اللبن الزبادى غذاء قومى ويندر وجود الشــيب حتى بــين المعمرين، وفى الريف لا يتطرق الشــيب إلى شعور النساء سريعًا لكثرة تناولهن للبصل والثوم وهما من أغنى الأغذية فى عنصر الكبريت.. ولذلك إذا أردت أن تستعيد لون شعرك الطبيعى، وأن تحافظ عليه من الســقوط فلا تلتفت إلى أى شـــىء معبأ فى زجاجات أو مســتحضرات صناعية، ولكن احرص كل يوم فى إفطارك على تناول نصف فنجان بليلة القمح غير المقشور محلاة بالعسل الأسود، ولا تنس الخضراوات الطازجة والأسماك، مع تجنب الملح الزائد فى الطعام لأنه يؤدى إلى سقوط الشعر.. وتذكر «تينا كاساواى» مصففة الشعر الأمريكية الشــهيرة أنه للمحافظة على حيوية ولمعان الشعر يفضل استعمال خليط من الموز والشــمام.. وهكذا فإن قوة الشعر ولونه ولمعانه وجماله، يرتبط أول مـــا يرتبــط بالغذاء، ويؤكد المتخصصون في فن التجميل أن الشـــعر يتغذى بالضرورة عن طريق الفم.

العيون الجريئة..

زمـــان.. كان عبـــد الحليـــم حافظ يغنـــى للعيون الجميلـــة ويقول: «لو شـــفتم عينيه حلوين أد إيه هتقولوا انشغالى وسهد الليالى مش كتير عليه».. أما الآن فى الشـــارع فى عز الظهـــر تلاحظ كما لو أن كل الناس يادوب صاحية من النوم، وإما العيون مغلقة أو نصف مفتوحة.. وتحزن لأنـــه لا العيون جذابة ولا جريئة ولا ســـاحرة، وإنما شـــحوب وذبول وانطفـــاء.. إيه اللى حصل؟! معروف أن ســـحر العيـــون وتألقها يضفى على الإنســـان جمالاً أخاذًا، ولأجل العيون ابتدعوا للنساء وسائل كثيرة لتجميلها وهى وســـائل صناعية مهما بلـــغ إتقانها، كما أنها لا تنافس أثر الغذاء المتوازن على تألق العيون وجمالها، وعناصر السحر والجمال للعيـــون فى فيتامينات (أ)، (ب)، (ج) ومادتى الترتيوفان والفلورين، ويكفى أن نعرف أن فيتامين (أ) لا يشـــفى العشى الليلى فقط، بل يقوى غدد العين وينشـــطها لإفراز الدموع التى تحفـــظ للعين بهاءها ولمعانها وجمال نظرتها.. ولفيتامين (ج) أثره الواضح فى جمال العين وتألقها، وكذلك تفعل مادة «الترتبوفان» والتى نجدها فى البيض والجبن واللحم الخالى من الدهون، وقد ينشـــأ عـــن نقص فيتامين (ب٢) حبيبات تحت الجفن يشعر بها المرء كأنها رمال وتحمر العين وتلتهب وتتجمع فيها الدموع، وللوقاية من كل هـــذا العناء يجب تناول خميرة الخبز واللبن الزبـــادى يوميًا، كما أكدت بحوث العلماء أهميـــة مادة «الفلورين» فى الغذاء، والتى من شـــأنها أن تكســـب العيون سحرًا وتألقًا عجيبًا، وهى متوفرة فى صفار البيض والسبانخ والجبن الروكفورد وغيرها.

حتى «الأســنان» جمالهــا وصحتها فى الغذاء.. فالأســنان هى التى تتحكــم فى النطق ومخــارج الألفاظ والحروف، ومــن هنا تبرز أهمية ســلامتها وصحتها وجمالها.. وجمال الأســنان يتطلب أن تكون نظيفة وســليمة وكاملة العدد، ولعل تغذية الإنسان هى التى تتحكم فى مصير أســنانه وفى صحتها وجمالهــا، فالتغذية الصحيحــة المتوازنة كفيلة ببقاء الأســنان فــى الفم قوية لامعة ثابتة، وخير وســيلة لتغذيتها أن تأخذ كفايتها من العناصر الأربعة الحيوية وهى (الكالسيوم والفوسفور وفيتامين (د) وفيتامين (ج).. ومعروف أن فيتامين (ج) هو الذى يضمن سلامة اللثة وصحتها فأى ظهور لأعراض «نزف اللثة» فهذا علامة على نقص هذا الفيتامين فى الجســم.. كمــا أن فيتامين (د) مهم جدًا لتلألؤ الأسنان ولمعانها.. ولهذا فإن الجمال ليس فى العيون والشعر فقط وإنما فى الأسنان أيضًا.

أعداء الجمال..

ســألت د. فوزى الفيشاوى أستاذ علوم التغذية بجامعة أسيوط.. هل هناك أعداء للجمال؟ قال: أعداء الجمال كثيرون منهم التعب، الأرق، الإمســاك.. فقد تبين أن شــعور الإنســان بالتعب يرجع إلى النقص فى مقويات الغذاء، وأن المرء لو اقتصر فى وجباته على النشــويات والطعام المسبك والخبز الأبيض والسكر المكرر والحلويات، سرعان ما تظهر عليه علامات التعب والإعياء، وينعكس ذلك على صحته وجماله.. كما تؤكد دراســات التغذية أن الذين يتناولون من الطعــام كل ما هو طبيعى غير

مطبوخ مثل الخبز الأسمر بالردة، والعسل الأسود، والخضر الطازجة، يكونون أقل تعرضًا للشعور بالتعب والإرهاق، وأكثر نشاطًا وحيوية.. والعدو الثانى للجمال هو «الأرق وقلة النوم».. وللنوم أهمية كبرى فى الصحة والجمال، وما من شىء يحفظ للإنسان صحته وتألقه مثل ليلة هادئة عميقة النوم، وهناك أغذية معروفة تساعد على استرخاء العضلات وتذهب بتوتر الأعصاب وتجلب النوم الهادئ العميق وهى الأغذية الغنية بعنصر الكالسيوم مثل اللبن الحليب أو اللبن الزبادى والأغذية الغنية بفيتامين (ب ٦) مثل العسل الأسود، وفيتامين (د).. أما الذين يعانون من الأرق فينصح خبراء التغذية بتناول كوب من الحليب أو الزبادى وملعقة من العسل الأسود قبل النوم.

ثم نأتى إلى ألد أعداء الجمال وهو «الإمساك» والذى يسبب الكثير من الاضطربات والتهابات الجلد وتبدو البشرة باهتة.. والعلاج فى الطعام أيضًا وذلك بتناول خميرة الخبز وفيتامين (ب) بكثرة، والخس والكرنب والسبانخ والفول والبصل والعدس والتين والزبيب والفاكهة والحبوب الكاملة.. كل هذه الأطعمة تساعد على تسهيل حركة الأمعاء وانتظامها. وهكذا فإن الغذاء غير المتوازن يسبب الإمساك وهو ألد أعداء الجمال، أما الغذاء الصحى فهو السبيل إلى الجمال والجاذبية والصحة الجيدة.

الجمال.. ليس فى مستحضرات التجميل كما يتوهم الكثيرون، وإنما الجمال الحقيقى والحيوية والجاذبية والتألق فى الغذاء الصحى المتوازن.. وسر جمال الإنسان فى غذائه.

سحر العيون على الطريقة الفرعونية

قال كاتب فرنسي مشهور: «إذا كانت المرأة تتكلم فأصغ إلى عينيها».

وقال أحد خبراء الجمال: «هناك عينان للنظر، وعينان للفتنة، وعينان لا يملك المرء أمامهما إلا إلقاء كل سلاح»!! وستظل أسرار مكياج العيون فى مصر الفرعونية لغزًا وأمرًا مقدسًا يصعب اكتشافه، وستظل عيون المرأة المصرية هى أجمل عيون على الإطلاق بشهادة العالم كله!! السطور التالية تهم كل النساء وكل الجميلات!!

من المهم جدًا قبل أن نعرف كيف يحير «مكياج العيون فى مصر الفرعونية» العلم الحديث وعلماء الغرب وخبراء التجميل الأوربيين وكبار أطباء التجميل فى أوروبا، أن نعرف مكانة «العين» عند الفراعنة، خاصة أن «للعين» فى التاريخ حكايات وأساطير، فهى مرآة للروح عند كثير من البشر، وطالما سحرت الإنسان والحيوان على السواء، فالثعبان يسحر العصفور بنظراته كما ينوم المنوم المغناطيسى بنظراته، ولا نندهش عندما نرى العين وقد رسمت على المعابد البوذية والرموز المسيحية والماسونية والطلاسم والتمائم، وحتى على ورقة الدولار التى تسحر العالم اليوم، وفى اليابان لا يجرؤ أحد على دخول أية مغامرة كالاشتراك فى الانتخابات دون أن يبدأ برسم عين على تمثال للكاهن البوذى «داروما» على ألا يرسم العين الأخرى إلا بعد أن يحقق النجاح،

وفى الشرق يرسم قائدو السيارات «العيون» على سياراتهم لإبعاد «عين الحسود» ومخاطر الطريق!!

أما فى «مصر الفرعونية» فقد تجمعت الكثير من الأساطير حول «العين» فكانت تزين قلادات السيدات الثمينة، وترسم على التوابيت لا لدرء السوء والشر فحسب، ولكن للقيام مقام عينين مفتوحتين على العالم الخارجى، وكانت العين ترسم أيضًا ضمن المناظر السحرية وعلى المجاديف والزوارق المقدسة التى كانت تنقل الروح إلى العالم الآخر، وهى الآن فى عصرنا الحديث ترسم على زوارق البرتغال وصقلية وتايلاند لرد الشر عنها، وكانت العين أيضًا فى أسطورة هلاك الكون هى عين الإله «رع» الصاخبة عندما تجسمت فى الإلهة «سخمت» لتدمير البشر غضبًا عليهم. وعين «حورس» عنما وهب «آمون» إله الشمس «حورس» عينا من الصيوان فيرتد إليه البصر بعد أن انتزع «ست» عين حورس أثناء حربهم الطاحنة، وقد أصبحت تلك العين رمزًا للكمال والشفاء، وهكذا جمعت «العين» عند الفراعنة بين معانى الصحة والكمال من جهة، والقوة والبطش من جهة أخرى، ويكفى أن «عين حورس» هى أصل علامة R التى نضعها دائمًا فى صدر الروشتات والوصفات الطبية!!

مكياج العيون الفرعونى معجزة علمية !!

نشر ثمانية من الباحثين يتبعون ثلاثة معاهد علمية فى فرنسا بحثا مهمًا جدًا عن طبيعة التركيب الكيميائى لمسحوق كان يستخدمه قدماء

المصريين لأغراض التجميل، وقد حصلوا على عينة من هذا المســتحضر المصــرى من متحف اللوفر في باريس، واســتعانوا في بحثهم بأحدث التقنيات العلمية والاستكشافية مثل (أشعة X) والمجهر الإلكترونى، وأكثر ما أثار دهشة هؤلاء العلماء وتعجبهم هو وجود مادة (لوريونايت) و (الفوسجنايت) بكثرة في مستحضر الماكياج المصرى الفرعونى، حيث إن هذه المركبات غير منتشرة في الطبيعة!!

كما أنها لا تنتج من مواد أخرى بمرور الزمن، وأكدت هذه الدراسة على أن المصريين بزغوا وبرعوا في تقنيات ما يســمى بالكيمياء الرطبة منذ أكثر من ٢٠٠٠ عام قبل الميلاد.

وفى هذه الدراسة العلمية الحديثة أخضع الباحثون الثمانية الماكياج المصرى لتقنية أخرى هى (التحليل اللونى الغازى)، وثبت أن المصريين كانوا يضيفون أحماضًا دهنية إلى الماكياج بنســب مختلفة تصل إلى ٧٪، وذلك للحصــول على تنوعات متباينة الملمس والقــوام، وأكد الباحثون علــى انبهارهم ودهشــتهم من «أن هذه النتائج توضــح أن التكنولوجيا الكيميائيــة في مصــر الفرعونية كانــت أكثر تقدمًا وتعقيــدًا عما كان يظن مــن قبل»!! وكان الباحث «باردينيت» قد نشــر كتابًا في باريس عــام ١٩٩٥ أوضــح أن «ورق البردى» في مصر القديمــة الفرعونية قدم مائة وصفة طبية لمعالجة مشــاكل تصيب كلاً من جفون العين والقزحية والقرنيــة ولعلاج التراكوما والتهاب الملتحمــة. وقال «باردينيت»: إن كثيرًا من هذه الوصفات لم يمكن الكشف عن أسراره بعد! والرائع فعلا

أن خبراء التجميل الغربيين قد أذهلهم أن ماكياج «العيون» الفرعونى لم يكــن يصيب العين بأى أمراض، مما قد تصاب به العين الآن من المكياج الحديث؟!!

المرأة المصرية.. صانعة الجمال!!

أكــد جميع المؤرخــين على وصف المــرأة المصريــة الفرعونية بأنها كانت تتزين وتتجمل، وكشفت مواطن الجمال وأسرار التجميل قبل أن تعرف بنات حواء فى العالم أجمع كيف تغتسل أو تغسل وجهها؟ وقد وصفها أحد خبراء التجميل فى باريس بأنها «صانعة الجمال وكاشــفة أســراره»، فالمرأة المصرية هى التى علمت بنات حواء كيف تعتنى المرأة بجمالها وأنوثتها.

وقد فاجأت المرأة المصرية الفرعونية خبراء التجميل بأن كل ما توصل إليــه فــن التجميل وعلوم صناعتــه كان لها الفضل والســبق فى ابتكار فنونه، وكشف أسراره لحواء القرن العشرين.

ويكفى المرأة الفرعونية أنها قدمت لنساء العالم «المرأة» صديقة حواء التــى لا تفارقهــا، قدمتها لها لــترى فيها حواء أن لهــا وجهًا عليها أن تعتنــى بــه، صنعت حواء الفرعونية «المرأة» مــن قرص من البرونز المصقول على شــكل قرص الشــمس الذى يهب الصحــة والجمال، كما صنعتها مــن ألواح الكوارتــز اللامع، وصنعت مقبض المــرآة من العاج والأبنوس ومختلف المعادن حتــى صنعت بعضها من الذهب الخالص، وجعلــت مقبــض المرآة على شــكل (إيزيس وحتحــور) إلهتى الجمال والحب لتحفظا لها جمالها، وتمنعا عنها الحسد.

إن حـــواء الفرعونية هى أول من تزينت وتجملت بين نســـاء العالم، وعلمتهن كيف تحدد المرأة حاجبيها، وتكحل عينيها، وترمل رموشها بالكحل الأسود والرماد الأزرق اللذين استخرجت أحجارهما من مناجم سيناء، واللذين لايزال خبراء التجميل يعتبرونهما العناصر الأساسية فى صناعة الكحل وأصباغ تجميل العيون والرموش إلى الآن، وقد سبقت «حواء الفرعونية» نساء العالم فى اكتشاف النسب والعلاقات الجمالية، وعرفت كيفية تحديد العلاقة بين أجزاء الوجه المختلفة، واســتطاعت أن تصنع نســبًا جماليةً لوجهها اعتبرتها بيوت الخبرة العالمية مرجعًا للدارسين لفنون التجميل بدول العالم.

العيون الكحيلة.. أحلى عيون !!

وصف أحد المؤرخين القدماء المرأة المصرية بأن ســر جمالها يكمن فى عينيها اللتين تجمعان بين سحر سواد الليل وبريق نور النهار، فالمرأة المصرية هى أول من اكتشــفت «الكحل»، وأول من استعملته، وهو الآن أحد المكونات الرئيسية فى مســتحضرات التجميل التى يعرفها العالم الآن، واســتخرجت خامات الكحل من وادى الحمامات ومناجم البحر الأحمر، وصنعته من أحجار الارتواز الأســود بعْد طحنه، كما صنعت أنواعًا من الكحل الأسود من برادة الحديد وكربون جذور الأشجار.

كمــا ذكر مؤرخو الرومان أن «الكحل المصرى» الذى نقلوه إلى بلادهم كان مركبًا من «السناج» الناتج من حريق الكتان وقشر اللوز، وهو ما كان يضفــى على عيون المصريات تلك الجاذبيــة المميزة، كما مزجوا الكحل

بالزيوت وخاصة عسـل النحل وبعض الزيـوت النباتية ذات الرائحة الزكية، وخاصة زيتا خاصًا كان يسـتخرج مـن زهرة اللوتس، وكانت المرأة المصرية تستعمل ثلاثة أنواع مختلفة الألوان من «الكحل» لتجميل ثالوث العيون المكون من الحواجب والرموش والجفون.

وعرفت المـرأة المصرية بذكائها أن (العيون السـوداء الكحيلة) هى أحلـى العيون التـى ميزتها عن بنات جنسـها من بنـات الحضارات الأخرى المعاصرة، فكانت تعمل علـى إظهار جمال عينيها فتحيطهما بطـلاء سميك من الكحل يمتد من الجانبـين حتى الجبهـة، مما يضفى على الوجه جمالاً جذابًا وسـاحرًا، وهو مـا يظهر واضحًا فى صور كل من (نفرتينى ونفرتارى)، وكل من حملت اسـم «نفر» أى الجميلة، كما اكتشـفت المرأة الفرعونية أن الكحل يقيها من شـر أمراض العيون مثل «الرمد» ويحمى عينيها من الضوء السـاطع وارتفاع حرارته لما بالكحل من مركبات تشـفى العيون وتقيها، كما اهتمت المرأة الفرعونية بإبراز جمال عينيها عن طريق استخدام ما يعرف باسم «مسدت» وقد اعتبرت اسـتخدامه أمرًا مقدسًـا لإبراز جمال عينيها، وذلك عندما اكتشـفت أنه يكسب العينين اتسـاعًا وجمالاً وجاذبية، ويكسب نظراتها عمقًا، وحتى كتابة هذه السـطور مازال ماكياج العيون للمرأة المصرية القديمة لغزًا وسرًا يحير علماء الغرب وكبار بيوت التجميل العالمية.

خبراء التجميل.. وعيون المرأة الفرعونية !!

أكثر شىء يحير علماء الغرب وأطباءه وخبراء التجميل والعلم الحديث هـو أن ماكياج العيون لحواء الفرعونية لا يسـبب أية أمراض للعيون،

على عكس مستحضرات التجميل الحديثة وماكياج العيون فى عصرنا الحالى، وقد اكتشف أطباء التجميل فى الغرب أن المواد التى تستخدمها المرأة الفرعونية لإبراز جمال عينيها تظهر قوة العينين وعمق النظرة، ولا يبدو الإنهاك الشديد على العينين، فتبدوا متعبتين، انطفأ نورهما وبريقهما، كما يحدث مع ماكياج هذه الأيام، كما لا تعانى عيون المرأة الفرعونية من الإجهاد البصرى، وأذهل علماء الغرب أنه مع ماكياج العيون للمرأة الفرعونية لا يحدث «تورم الأجفان»، وكثيرًا ما تشكو السيدات من تورم الأجفان بسبب المواد الكيميائية فى الماكياج الحديث، وأيضًا المعاناة من «التجاعيد» التى تصيب الأجفان الحديثة، باعتبارها أول جزء من البشرة يتعرض للتجاعيد لرقتها وحساسيتها، وكذلك «الجيوب المنتفخة» التى تفقد العيون لمعانها وجمالها، وأكثر شىء حير العلم الحديث والباحثين فى أسرار جمال عيون «حواء الفرعونية» أن ماكياج العيون الفرعونى لا يظهر على الأجفان وحول العينين «هالات» زرقاء أو بنفسجية، وهالات التعب والاضطراب، والتى تشوه وتعانى منها كثيرًا المرأة الحديثة، حيث تخطف هذه الهالات كل جمال وبريق ولمعان وجاذبية للعيون.

لكل هذه الأسرار والألغاز والتفوق فى ماكياج العيون الفرعونية، ستظل المرأة المصرية هى صانعة الجمال، مهما حاولت بيوت مستحضرات التجميل الحديثة صرخات الابتكار، وستظل «العيون المصرية» هى أجمل عيون على الإطلاق.

عبد الفتاح عنانى

- نائب رئيس تحرير مجلة صباح الخير.
- رئيس القسم العلمى وحماية البيئة.
- رئيس تحرير مجلة الناس والطب لمدة ٣ سنوات.
- رئيس تحرير مجلة الناس والبيئة لمدة ٣ سنوات.
- عضو لجنة تبسيط العلوم والثقافة العلمية بأكاديمية البحث العلمى.
- عضو لجنة الإعلام بالمركز القومى للبحوث.
- استمر ٥ سنوات عضوا بلجنة البيئة بكلية الطب جامعة عين شمس.
- عضو فى أكثر من ٢٥ جمعية طبية تهتم بصحة الإنسان وبقضايا البيئة.
- المحرر العلمى لعدد من المجلات العربية.
- استمر ٦ سنوات يكتب بابا أسبوعيا بعنوان «صحة» فى مجلة اليقظة الكويتية.
- يلقى محاضرات عن صحة الإنسان وحماية البيئة والصحافة العلمية لطلبة المدارس والجامعات.
- محاضر فى معظم مؤتمرات البيئة داخل مصر وخارجها.
- حصل على جائزة «درع» المركز القومى للبحوث للصحافة العلمية.

- حصل على جائزة «درع» الصحافة العلمية وحماية الإنسان والبيئة من جمعية المحافظة على جمال الطبيعة بمناسبة اليوبيل الفضى لها.
- عضو الرابطة العربية للإعلاميين العلميين.
- صدر له كتاب «الطعام.. الداء والدواء» الناشر «كتاب اليوم- السلسلة الطبية» من دار أخبار اليوم.
- صدر له كتاب «حضارة الكسل وآلام القلب والظهر» الناشر سلسلة «اقرأ» الثقافية الشهرية التى تصدر عن دار المعارف.

المحتويات

العدد القادم

القسم فى القرآن

د. شوقى ضيف

هل تعلم أن فى أغذية الفراعنة الأمان والضمان والصحة والحيوية وطول العمر خاصة فى زمن الأوبئة والكوارث والفيروسات الذى نعيش فيه؟

هذا الكتاب يؤكد لنا أن المصرى القديم كانت صحته أفضل وبنيته أقوى؛ لأن طعامه كان بسيطا، طازجا، خاليا من الدهون وكان يكثر من تناول الخضراوات والفاكهة الطازجة والأسماك حيث كان المصرى القديم يعشق السمك ويقدمه فى المعابد كما كان يهتم كثيرا بتناول البقول مثل الفول والعدس والترمس واللوبيا والحلبة.. وأطعمة أخرى مهمة مثل الثوم والبصل.

فى هذا الكتاب أسرار الغذاء الصحى ووصفات للحب والسعادة.. فأحرص على اقتنائه.



دار المعارف

٤٠٨٠٦٨/٠١

